



INSTRUKTION

Klassifikation	**
Løbsområde	Lørdag: Uhrehøje Plantage Søndag: Livø
Mødested	Lørdag: Uhrehøje Natur & Friluftsliv Søndag: Købmanden på Livø
Div. Informationer:	<p>Der er fælles velkomst og instruktion lørdag kl 11.00 ved Uhrehøje Natur & Friluftsliv. Der er fri start.</p> <p>Efter løbet er der frokost, og så hjælpes vi ad med at samle posterne ind, inden turen går til færgen i Rønbjerg. Her tager vi færgen til Livø, hvor vi indlogeres på Vandrehjemmet. Check in er ved Købmanden. Der kan tilkøbes linned og håndklæde for 100 kr. ved check in, eller man kan selv medbringe.</p> <p>Dem der har mod på at hjælpe med postudsætning er velkomne til at hjælpe. Ellers er der bad, afslapning og god mad kl. 18.30, med hygge og snak.</p> <p>Søndag starter med fælles morgenmad kl. 8.00</p> <p>Efter morgenmaden er der udcheckning fra vandrehjemmet, og så er der fælles opvarmning kl.10.00 med efterfølgende fri start.</p> <p>Når alle er i mål, er der fælles postindsamling og afgang med færgen til Rønbjerg.</p> <p>OBS! Hvis man gerne vil have noget lækker med hjem, så findes landets måske bedste fiskehandler på Rønbjerg havn. Der er mange lækre specialiteter at vælge imellem.</p>
Løbskort og baner.	Dame Begynder (2,250km) Dame Kort Svær (3,070km) Dame Lang Svær (6,170km) Dame Mellemsvær (4,000km) Der vil være løse postbeskrivelser
Løbs terræn	Lørdag: Uhrehøje Plantage Skoven er let gennemløbelig, med enkelte tætheder. Få pletter med brombær Enkelte åbne områder med diffus bevoksning Enkelte mountainbike stier. Ikke alle på kortet Let kuperet. Søndag: Livø Blanding af åbne områder med græs eller lyng, tæt bevoksning og gammel løvtræsskove Enkelte steder meget kuperet
Start procedure	Lørdag: Fælles velkomst og instruktion kl. 11.00 Fri start herefter. Søndag: Fælles opvarmning kl. 10.00 Fri start herefter
Tidtagning	EMIT Lejebrikker udleveres gratis ved starten
Startgebyr	Tilmelding via O-Service eller til rikke_mccarron@hotmail.com Eftertilmelding på dagen mod tillæg på 20 kr.
Præmier	Lille præmie til hurtigste løber fra sidste post til mål.
Stævne organisation	Eventplanlægger team: Rikke Agerskov, Inge Løvig, Ann-Vibeke Mose Banelægger lørdag: Rikke Agerskov Banelægger søndag: Inge Løvig Banekontrol: Kompetente personer Kontakt: Tlf. 61543195