

# Indbydelse/instruktion

## Pinseløb 6. juni 2022 i Vesterlyng

Deltag i det traditionsrige Pinse-løb i det fantastiske, fredede naturområde Vesterlyng ved Sejerø-bugten. Efter løbet kan man nyde den medbragte frokost og tage en dukkert fra den dejlige strand lige ved stævnepladsen.



### Stævneplads/parkering/mål:

P-plads ved stranden <https://goo.gl/maps/sWSP2Nu1pB7cWFjC8> – afmærkning fra Eskebjerg

### Start:

Ca. 100 m fra stævneplads – afgang præcist 9:50 fra stævneplads, hvor den sidste instruktion vil blive givet.

### Kort:

Vesterlyng 2019 – enkelte rettelser 2022, ISOM 2017-2.

### Terræn:

Åbent hede- og strandeng-landskab med god gennemløbelighed og oversigt. Krydret med tunge sandpartier og tætte enebær områder med svær gennemløbelighed og ingen oversigt. Kun få og utydelige veje/stier – mange af dem skabt af græssende kvæg. Desuden forekommer et mindre stykke indhegnet skov. Der kan være fritgående kvæg i området.

### Baner:

- Let bane, ca. 4 km, kort 1:7.500, put and run.
- Pointløbsbane, kort 1:10.000, 23 poster, fællesstart 10:00, max tid 60 minutter

Pointløbsbanen er en såkaldt rævejagt, hvor man skal hjælpe ræven med at samle bytte/points, aflevere dem i dens hule og få en kvittering hos ræven, der bevæger sig rundt i terrænet. For hvert besøg i hulen med efterfølgende kvittering hos ræven fås 20 points plus evt points fra andre poster som er samlet siden sidste besøg. Rævens rute er markeret på kortet med ca-tider undervejs. Når ræven når målposten efter 1 time, kan der ikke længere samles points og evt overskridelse af tiden straffes.

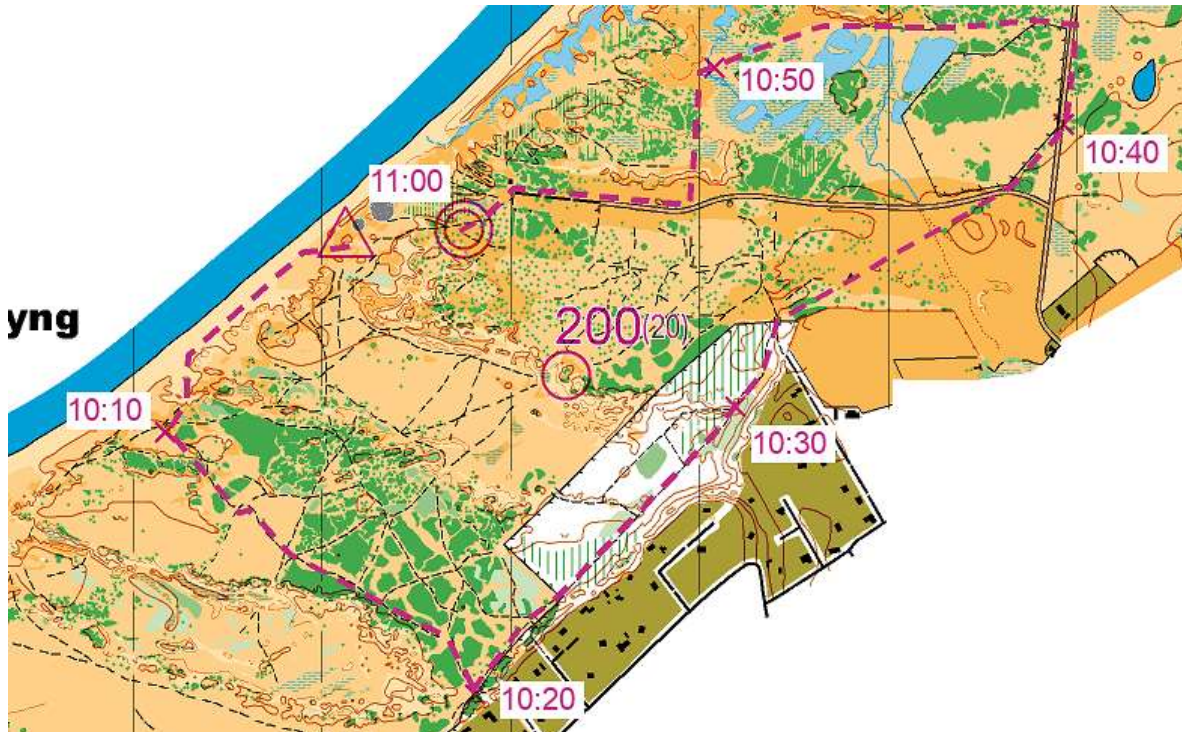
### Pointsystem:

|  |             |
|--|-------------|
| For hvert sæt af klip fra hule og ræv:           | 20 points   |
| Ekstra poster (hver post må kun klippes 1 gang): | 5-15 points |
| Ungdomsløbere (t.o.m. 16):                       | + 20 points |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| H/D 45 – 55                  | + 10 points |
| H/D 56 – 69                  | + 20 points |
| H/D 70+                      | + 30 points |
| Per påbegyndt minut over 60: | - 10 points |

Ved point-lighed vinder den, der tidligst er i mål.

Ret til ændringer forbeholdes – vil blive meddelt inden start ☺



### Tidtagning:

Der benyttes SportIdent – brik kan lejes for 10 kr

### Tidsplan:

|               |  |
|---------------|--|
| 09:15         | Stævnekontor åbner                                       |
| 09:50         | Afgang til fællesstart for pointløb/rævejagt             |
| 10:00         | Fællesstart Rævejagt                                     |
| 10:05 – 10:30 | Put and Run for Let bane                                 |
| 11:00         | Rævejagt slutter   |
| 11:30         | Præmie-overrækkelse – bedste mand og kvinde på hver bane |

### Startafgift:

Kr. 30 for H/D21+, kr. 15 for H/D -20. Kan betales på MobilePay: **332384** – eller kontant på dagen.

### Tilmelding:

Brug tilmeldingsformularen <https://forms.gle/YLn3nLVgn3T7om4x7>

Kun et begrænset antal baner til salg på dagen – fra 9:15.

### Banelægger, stævneleder, overdommer:

Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde