

# Skiskydning i løbesko - Åben Enkeltstart

## Deltager-information

Åben enkeltstart 21. maj 2017

**Kære kommende deltager til "Skiskydning i løbesko" den 21. maj 2017!**

Mange tak for din tilmelding til løbet! Vi glæder os rigtigt meget til at se dig, og vi håber, at vi sammen får en rigtig god dag!

Vi kan se på tilbagemeldingerne, at det for rigtig af jer deltagere bliver en helt ny oplevelse at både at skulle skyde OG det at deltage i et motionsløb med individuel start – altså enkeltstart!

Vi har derfor samlet en lang række praktiske informationer her, som du skal læse igennem inden start. På den måde er du godt forberedt på, hvordan du får den bedst mulige oplevelse ved løbet!

### Parkering ved ankomsten

Løbet finder sted på Ballerup Skytteforenings udendørs skydebane, der ligger på **Råmosevej 40 i Ballerup**.

Det er ret begrænset med parkeringsmuligheder lige foran klubhuset, da vores almindelige parkeringsplads indgår som en del af selve løberuten! Du kan med fordel for eksempel parkere på Yderholmen, som er vejen lige nord for skydebanen. Vær opmærksom på de almindelige parkeringsregler, der findes i området.

### Registrering

Ved ankomsten til skydebanen skal du som det første sørge for, **at du bliver registreret ved Indskrivningen**, som du finder lige ind ad døren til klubhuset og til højre. Her får udleveret startnummer, der skal sidde på ryggen(!) og en tidstagningschip, der skal fastgøres på løbeskoen. Skal du foretage en eftertilmelding, så sker det samme sted.

### Omklædning

Der er **meget begrænsede omklædningsmuligheder på stedet!** Så kom meget gerne omklædt hjemmefra! Der er heller ikke mulighed for at tage bad efterfølgende på skydebanen.

Generelt er pladsen på skydeområdet og i klubhuset lidt trang. Vær derfor meget gerne opmærksom på de andre deltagere og giv lidt plads, hvis du har mulighed for det. Det plejer at være hyggeligt inde i klubhuset – også selvom det regner vælter ned udenfor!

### Påklædning

Vi kalder det 'Skiskydning i Løbesko'. Så du skal bare have almindeligt løbetøj på, der passer til vejret og temperaturen. Selvom det tegner varmt, **så kan det være køligt at stå og vente**. Så tag et kig på vejruddigten, og husk meget gerne lidt tørt og varmt skiftetøj til bagefter.

Hvis du har trailsko, så kan du godt bruge dem til arrangementet. Løberuten er en skøn blanding af småsten, asfalt, grusstier og græsplæne. Dog klart mest på grusstier og græsplæner rundt i den

nærliggende kolonihaveforenings område. Det kan godt blive lidt fedtet i græsset, hvis det regner meget i dagene op til.

## Introduktion og prøveskydning

Når du er ankommet og blevet registreret, skal du gennemføre den obligatoriske sikkerhedsintroduktion og prøveskydning, før du kan være med i selve konkurrencen. Introduktion og prøveskydning finder sted på den skydebane, der ligger til venstre, når du kommer ind i klubhuset. Du får tilsendt **en mail med dit starttidspunkt og et tidspunkt for din introduktion** i starten af ugen op til løbet. Sørg for at være der til tiden!

## Starten

Selve starten på løbet foregår individuelt for hver deltager med 1½ minut mellem hver løber, børn og voksne i blandet rækkefølge. **Senest 5 minutter før din starttid** skal du være ved den særlige start-sluse lige ved målstregen. Her vil man blive kaldt frem til startstregen en efter en.

## Tidstagningen

Din tid starter i det øjeblik, du forlader startslusen, og den stopper først, når du har passeret målstregen efter den 5. og afsluttende løbetur. Undervejs skal du passere målstregen - og dermed tidstagningsmåtterne - både efter hver løberunde og efter hver gang, du har skudt og løbet de eventuelt medfølgende strafunder. Dine opdaterede mellemtider vil man hele tiden kunne finde online på:

<https://app.lap.io/event/2017-skiskydning-i-loebesko>

## Løb og skydning

Det er den fulde tid inklusiv afvikling af løb, skydning og eventuelle strafunder, der udgør din samlede sluttid. **Der er 5 løberunder og 4 skydninger!** Man både starter og slutter af med at løbe. Mellem hver løberunde skyder man 5 skud mod faldmål med 5 små sorte pletter. 1 skud pr. plet. For hvert skud der ikke får faldmålet til at lukke, skal man løbe en lille strafunde ekstra. Alle skud skal afgives og være sigtede skud mod målet. Man må altså ikke bare skyde løs ud i det blå, for derefter at storme videre.

## Undervejs i løbet

Der er ikke meget plads i området, og der vil hele dagen være mange mennesker på anlægget, der er på vej i den ene eller anden retning.

**Når du ikke selv er i konkurrence**, så vær opmærksom og giv plads til løberne! Du er meget velkommen til at benytte selve klubhuset, hvor der er flere siddepladser. Hvis du vil op til standpladsen (der hvor man skyder) og kigge, så husk at kigge dig for. Der kommer nemlig hele tiden løbere ind og ud fra standpladsen. Den smalle sti op til standpladsen kommer til at være det sted på hele ruten, hvor der bliver allermest trafikeret.

**Når du er i aktion**, så vær opmærksom på de andre deltagere og giv plads, hvis det er muligt. I rigtige skiskydningskonkurrencer bliver man nemlig diskvalificeret, hvis man for eksempel ikke giver plads til en konkurrent på vej ind eller ud fra strafunden. Vi regner ikke med at gå helt så dramatisk til værks her, da det jo er tale om et motionsarrangement. Men husk at kigge dig for og vis hensyn til de andre!

**Tilskuere** er mere end velkomne til at komme og følge med. Hvis du gerne vil følge lidt med i, hvordan du præsterer i forhold til nogle af dem, som du er i action samtidig med, så er her et simpelt trick: allerede på din første løbetur skal du prøve at lægge mærke til, hvor på ruten du passerer udvalgte ad dine

konkurrenter. Passerer du dem tidligere på næste runde, så er de nu mere foran dig. Møder du dem til gengæld senere, så er du godt i gang med at rykke fra eller hale ind på dem!

## Ved standpladsen/ under skydningen

Det er **STRENGT FORBUDT** at vende sig om med geværet i hånden! Opstår der et problem undervejs, så lægger du geværet på jorden med munden i retning mod målene og rækker en arm i vejret. Herefter vil en hjælper komme hen til dig med det samme. Der er mange hjælpere på skydebanen, som vil gøre meget for, at du får en god oplevelse. Driller teknikken, så spørg efter hjælp. Deltagere i alle Intro-klasser må få al den hjælp, der er behov for. Øvet-klassen skal selvfølgelig kunne klare sig selv.

Der er på begge skydebaner en **skydeleder**, der har det overordnede ansvar for, at sikkerheden bliver overholdt. Skydelederens og banehjelpernes kommandoer skal altid følges. Men det er naturligvis alle deltagere og hjælpere ansvar at opføre sig forsvarligt på og omkring skydebanen.

Yderligere introduktion og sikkerhedsinstruks får alle deltagerne under den indledende introduktion.

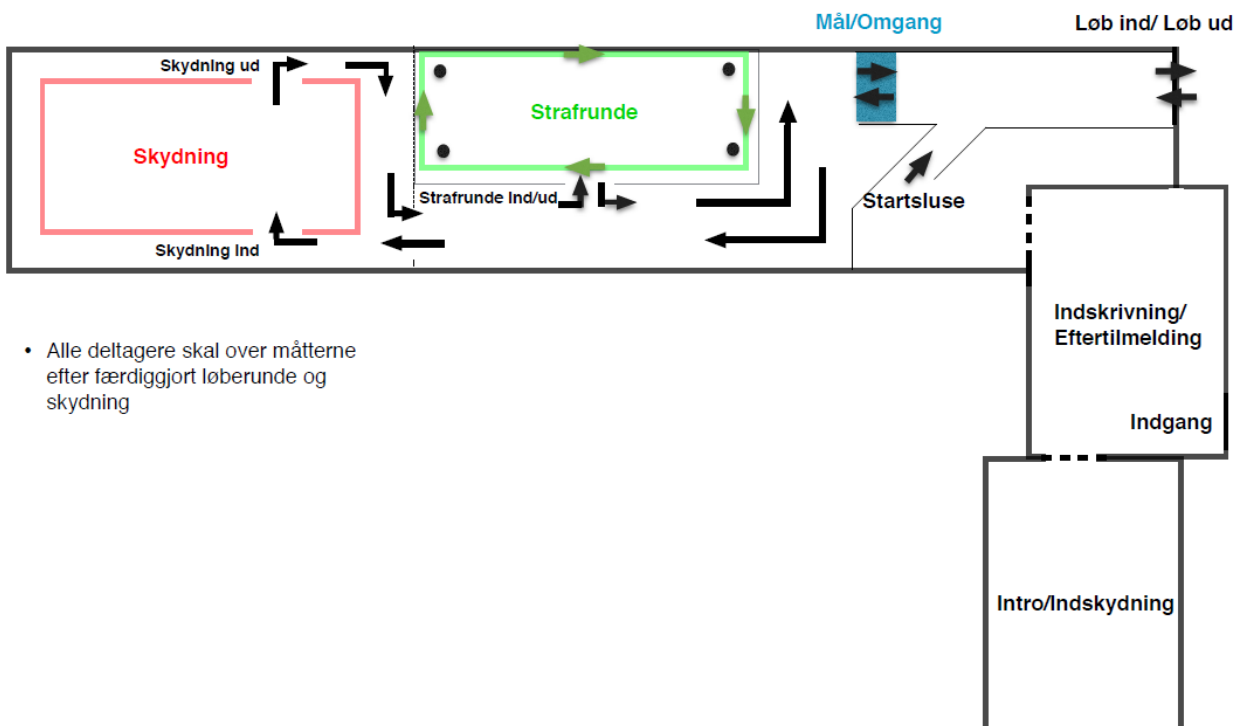
Alle deltagere i introklasserne skyder alle skydninger liggende med eller uden støtte efter eget valg.

## Endelig i mål

Når du kommer i mål efter den 5. og dermed sidste løbetur, så skal du efterfølgende **huske at aflevere din tidstagningschip og startnummer**. Uden dem vil vi ikke en anden gang kunne afholde et nyt løb.

Du vil med det samme kunne se din tid og den aktuelle placering på hjemmesiden. Husk at der hele tiden kommer flere løbere i mål, så din konkrete placering kan meget vel ændre sig, inden sidste mand er kommet i mål!

## Kort over stævneområde



- Alle deltagere skal over måtterne efter færdiggjort løberunde og skydning