

# Skiskydning i løbesko - Åben Enkeltstart

## Deltager-information

Åben enkeltstart 2.-3. september 2023

### Kære kommende deltager til "Skiskydning i løbesko"

Mange tak for din tilmelding til løbet! Vi glæder os rigtig meget til at tage imod Jer alle sammen, og vi håber, at vi sammen får en rigtig god dag!

Vi kan se på tilmeldingerne til denne runde af "Skiskydning i Løbesko", at der er rigtig mange nye deltagere med. Men uanset om du er med for første gang, eller allerede har en del løbs erfaring, så er det vigtigt, at du læser denne deltager-information igennem. På den måde er du helt opdateret til BÅDE at skulle skyde OG at deltage i et motionsløb med individuel start – altså en enkeltstart!

### 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 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 venstre ved skranken. Det er her, at du skal vise din medbragte billed-legitimation. Ellers må vi ikke udlevere dit startnummer. Skal du foretage en eftertilmelding, så sker det også her ved skranken. Det er vigtigt, at startnummeret bæres synligt på ryg og mave under hele løbet!

### Omlædning

Der er **meget begrænsede omlædningsmuligheder på stedet!** Så kom meget gerne omlædt hjemmefra! Der er 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.

### Påklædning

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

Hvis du har trailsko, kan du godt bruge dem til arrangementet. Løberuten er en skøn blanding af småsten, 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 løbet 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 i nærheden af den særlige start-sluse lige ved målstregen. Her vil man blive kaldt frem til startstregen en efter en.

## Tidtagningen

Din tid starter i det øjeblik, du forlader startslusen, og den stopper først, når du har passeret målstregen efter den 5. og afsluttende løbetur. Din sluttid kan findes online på <https://www.sportstiming.dk/event/12849>

## 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. Dine afviklede strafunder bliver registreret med videodokumentation.

## 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 ad den hjælp, der er behov for. Det er kun, hvis man deltager i Øvet-klassen, at man skal kunne klare sig selv.

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

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

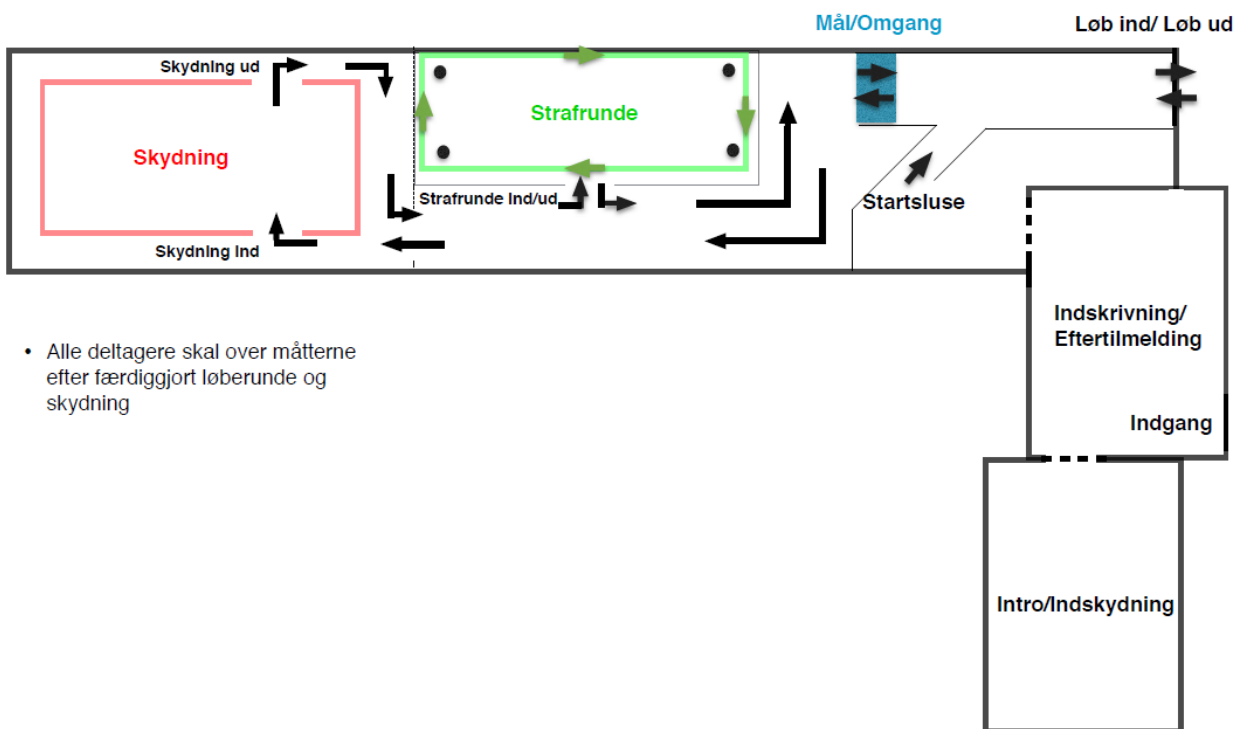
Alle deltagere i introklasserne skyder alle skydninger liggende med eller uden støtte efter eget valg.

## Endelig i mål

Når du kommer i mål efter den 5. og dermed sidste løbetur, vil der være frugt og drikkevarer i mål. Ligesom der vil være lidt forskelligt godt at spise og drikke i klubhuset.

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