

INSTRUKTION
INTRO-og TRÆNINGSG BIATHLON ORIENTERING
24. marts 2019

Sted:	Skydebanen i Bjergskov, Drejbjergvej 13, 6200 Aabenraa. Postskærm på Flensborg landevej.
Parkering:	På anviste pladser ved skydebanen
Stævnekontor:	Ved skydebanen
Toiletter:	Ved skydebanen'
Omklædning:	Begrænset faciliteter ved skydebanen
Kiosk:	Ved mål området, kaffe, te, kage, sandwichs, bom, vand, etc.
Afslutning:	ca. 1600
Instruktion:	<p>INTRO-Biathlon:</p> <p>De tilmeldte Intro-deltagere inddeles i skydehold af 8 og tildeles et våben. (P.t. er der til 2,5 skydehold.)</p> <p>Tid ca. 35-40 min</p> <p>Der instrueres i:</p> <ul style="list-style-type: none">- sikkerhedsbestemmelser med våben,- sigte,- skydestilling,- lade og aflade- skyde med skarpt

- skyde-løbe-skyde x antal gange

Biathlon orientering:

Mellemdistance bestående af:

Orienteringsløb – 5 skud liggende skydning –

Orienteringsløb – 5 skud liggende skydning –

Orienteringsløb – 5 skud stående skydning –

Orienteringsløb -5 skud stående skydning – mål.

Evt. strafunder ved ikke trufne mål efter hver skydning.

Der løbes 4 sløjfer, alle sløjfer er på et A-4 kort.

Våben og Amm ligger på standpladsen for intro og står i GV stativet for øvede.

Tidtagning:

EMIT, lånebrikker udleveres ved start.

Klasser:

Bane 1, Intro, svær, herrer, ca. 6,8 km, målestok 1:7,500

Bane 2, Øvede, svær, herrer, ca. 6,6 km, målestok 1:7,500

Bane 3, Intro, svær, damer, ca. 5.4 km, målestok 1:7,500

Bane 4, Intro, mellemsvær, herrer og damer, 4.8 km målestok 1:5,000

Løbsområde:

Bjergskov

Tidsplan:

Kl. 10.00 – 12.00 Introduktion skydning for begyndere.

Kl. 1200 Kort velkomst og instruktion.

Kl. 12.10 – 13.00 Træning for øvede deltagere.

Kl. 1300 Første start (start interval 1min)

Gevær/ammunition:

Der skydes kun med cal. 22. Arrangøren sørger for våben og ammunition til 1. gangs deltagerne. Øvede deltagere medbringer selv gevær.

Stævneleder:

Mona Lene Rasmussen (25135406)