

INSTRUKTION

VTR-løb Avnstrup, søndag den 31. januar 2016

9. afdeling i serien af Vintertræningsløb 2015-16 for orienteringsklubberne i Region Sjælland.

Stævneplads: P-plads NV for Avnstrup Asylcenter, Ny Tolstrup : [oversigtskort](#)

Parkering: Stævnepladsen – suppleret med kantparkering – følg P-vagtens anvisninger !

Kort: Hvalsø Syd. Revideret januar 2015.
Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner forefindes.

Pris: kr 10,00 for ungdom til og med 16 år - øvrige løbere betaler kr 25,00.

Sport Ident: Løbet afvikles med Sport Ident. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. Har man ikke en SI-brik, kan en sådan lejes for kr 10,00. Leje-brikker afleveres ved målgang. For bortkomne brikker betales kr 250,-.

Indskrivning: fra kl 09:45
Første start: kl 10:00
Sidste start: kl 11:00
Seneste målgang: kl 12:30

Baner og banelængde:

sort lang (svær) – 8,2 km, 14 poster
sort mellem (svær) – 6,7 km, 14 poster
sort kort (svær) – 4,8 km, 12 poster
sort mini (svær blå) – 3,6 km, 10 poster

gul (mellemsvær) – 4,4 km, 12 poster
hvid (let) - 3,0 km, 11 poster
grøn (begynder) - 2,1 km, 11 poster

Start: Starten er beliggende 250 m fra stævnepladsen. Kortet udleveres ved indskrivning. Kun løbere på hvid bane og grøn bane må kigge på kortet inden startposten klippes – her må også skygges.

Om skoven:

Åben skov med detaljeret kurvebillede og et regelmæssigt stisystem. Der ligger meget vand og grøfter og moser vil mange steder være mere udbredt end vist på kortet.

Banelægger: Volker Naulin

Banekontrollant, IT, overdommer: Mogens Hald Kristensen

Vi ses i skoven