

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

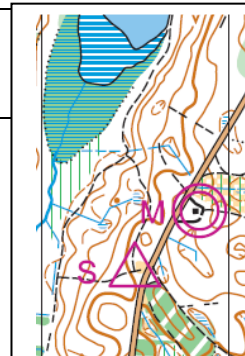
Søndag den 22. januar 2012

Skjoldnæsholm - Mortenstrup



8. afdeling af VTR-løbene i Region Sjælland

Stævneplads:	På Mortenstrupvej, se kortskitse nedenfor.
Parkering:	Kantparkering på Mortenstrupvej. Følg P-vagternes anvisninger.
Kort:	Skjoldnæsholm Mortenstrup. 1:10.000. Enkelte rettelser december 2011. Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner forefindes ikke.
Pris:	Ungdom til og med 16 år: 10 kr. Øvrige løbere: 25 kr.
Sport Ident	Løbet afvikles med Sport Ident. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. Husk at aflevere lejebrikker ved målgang. For bortkomne brikker betales 250 kr.
Indskrivning og start	Indskrivning fra kl. 9.45 Start: Mellem kl. 10.00 og 11.00 Seneste målgang: kl. 12.30.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) - 8.800 m - 25 poster 2. Sort mellem (svær) - 6.900 m - 18 poster 3. Sort kort (svær) - 4.700 m - 16 poster 4. Sort mini (svær) - 3.900 m - 14 poster 5. Gul (mellemsvær) - 4.300 m - 13 poster 6. Hvid (let) - 3.200 m - 12 poster 7. Grøn (begynder) - 2.500 m - 10 poster
PASSAGE AF OFFENTLIG VEJ	Alle baner passerer offentlig vej. VÆR MEGET OPMÆRKSOM VED PASSAGE. Det er DIT ansvar som løber, at kommer sikkert over vejen.
Øvrig info	Løbet aflyses, hvis der falder meget sne i skoven (krav fra skovejer) eller hvis der er kraftig storm (løberes sikkerhed). Hold dig orienteret om ændringer på www.okr.dk
Banelægger	Henrik Skovmark Hansen, OK Roskilde
Beregning	Jørgen Krogh, OK Roskilde



VEL MØDT I SKOVEN

