

**Nykøbing F Roklub inviterer til
vintertræningsløb i Hamborgskoven den 3. februar 2013.**

Skoven: Hamborgskoven ligger ud til Guldborgsund. Den er gennemskåret af mange engstrøg og er en flot og varieret skov, overvejende løvskov, med vekslende tæthed. Terrænet er fladt med enkelte åse. Der er mange større og tydelige skovveje. Engene kan være tørre, fugtige eller stå under vand afhængig af vandstanden i Guldborgsund. Der er sandsynligvis spredt træfældning i skoven, hvor løberne skal vise hensyn. Skoven ejes af det Classenske Fideicommis, og NFR skal betale afgift for lån af skoven.

Tilkørsel: Hamborgskoven ligger på Lollandssiden af Nykøbing F, og nås nordfra via Nykøbing F., forbi Stationen, over broen til Lolland, til højre i rundkørslen ved Føtex, følg kystvejen mod nord 2 km og drej til højre ad Vibehaven ved skilt til *Middelaldercenter*. Efter 700 m P-plads. Man kan også køre via Sydmotorvejen, Guldborgsundtunnelen og dreje fra ved 1. afkørsel(Majbølle) efter tunnelen. Følg vej mod Nykøbing og drej ad Vibehaven lige før Sundby,Lolland. (Link til Googlemap)

Parkering: Der er parkering på offentlig parkeringsplads ved Middelaldercenteret. Parkeringsanvisning skal respekteres. Der skal være gennemkørselsplads for bybus.

Toilet: Forefindes nær P-plads

Registrering fra kl 9.45: 400 m nord for P-plads og inde i skoven på vejen ”Ved Hamborgskoven”.

Baner: Følger VTR reglerne. Ved registreringsstedet er en beskrivelse af: Banen med sværhedsgrad(farve) og længde, som skal oplyses ved registrering. **Ved registrering skal løber oplyse om han/hun vil i kategori under eller over 60 år.**

Bemærk: Ved registrering får alle udleveret løs seddel med postdefinitioner til den valgte bane. Den **SKAL** vises ved kortudlevering ved starten og er den eneste identifikation, der benyttes for at sikre korrekt bane. Seddelen kan selvfølgelig bruges til ærmet som sædvanlig.

Startsted: 400 m fra registreringpladsen mod nord i skoven på vejen” Ved Hamborgskoven. 1. løber starter kl. 10. Der benyttes put and run og startrækkefølgen afgøres af startmesteren.

Registrering af poster: SportIdent. Der er et antal lånebrikker til rådighed for 20 kr. pr stk. og 400 kr, hvis de tabes.

Kortudlevering: Kortet udleveres ved start, lige inden løberen markerer sin start. Kortet har påtrykt postdefinitioner.

Specielt for begynderbanen . Løberen tilmelder sig ved registreringsstedet og får udleveret O-kort og klippekort. Der anvendes alene klippekort på denne bane. Klippekortet skal påføres: Navn, klub, og starttid. . Startstedet er ved registreringsstedet. Der vil være en løbskontrollant ved start og mål for begynderbanen.

Kortet: Skoven er nytegnet i 2010 med aktuelle ændringer. Løbskortet er i 1:10000 og en del af kortet: Hamborgskoven-Toreby Skov. Der er i skoven's sydøstlige del enkelte spor, som benyttes af MTB ruter, som ikke er medtaget på kortet. De har ikke orienteringsmæssig betydning. På løbsdagen vil der ved registreringsstedet være angivet hvor tørre engene er, og kortet kan ikke forventes at vise engarealernes gennemløbelighed med tørre sko. Alle baner kan løbes uden passage af engene.

Resultater: Resultaterne ses på www.okr.dk og www.nfr.dk.

Aflysning: Løbet aflyses ved snestorm, kraftigt snefald eller hvis løbsledelsen skønner at snedækket i skoven forhindrer et regelret og anstændigt løb. Vi meddeler en aflysning senest kl. 7 på løbsdagen på www.nfr.dk og (til Link googlemap)

Løbsledelse: Mads Madsen og Jens Kristensen . Elektronisk registrering: O-63 v/ Kim Jensen . Løbsafvikling: Alle løbere i NFR.

Link til googlemap: <http://goo.gl/maps/zTH3R>