

INSTRUKTION VTR-løb

Helvigstrup, søndag den 26. januar 2014

9. afdeling af vinteren 2013/2014's træningsløbsserie for orienteringsklubber i Region Sjælland.

Parkering: Kantparkering på Lerbjergvej. Følg P-vagternes anvisninger.

Afmærkning fra Stavnsbjærgvej . Fra vej 255 (Hvalsø – St. Merløse) – kør ind ad Smidstrupvej (Smidstrup by) og drej mod syd ad Stavnsbjærgvej.

Afstand til stævneplads: 100 – 1.500 meter

Nærmeste GPS-adresse : Lerbjergvej 22, Hvalsø

Kort: <http://goo.gl/maps/fJzHS>

Stævneplads: Beliggende ved offentlig P-plads for enden af Lerbjergvej.

Start: 200 m fra stævneplads

Mål: På stævneplads

Kort: Helvigstrup Skov, målestok 1:10.000 – med medianer. Kortet er senest revideret 2013. Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner forefindes ikke.

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

Sport Ident: Løbet afvikles med SportIdent. 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, banelængder og postantal:

1. sort lang (svær) – 8,1 km - 16 poster m. kortvend
2. sort mellem (svær) – 6,6 km - 13 poster
3. sort kort (svær) – 4,5 km - 10 poster
4. sort mini (svær) – 3,8 km - 11 poster
5. gul (mellemsvær) – 4,6 km - 12 poster
6. hvid (let) – 3,4 km - 11 poster
7. grøn (begynder) – 2,6 km - 10 poster

OBS Kortvend på bane 1

På samtlige baner er der klasser for hhv. herrer og damer. Sort Mini og Sort Kort er desuden også opdelt i klasser for løbere over/under 60 år.

Hold dig orienteret om evt. ændringer på OK Roskildes hjemmeside: www.okr.dk

Banelægger: Ane Veierskov, OK Roskilde

Beregning: Mogens Hald Kristensen, Michael Leth Jess, OK Roskilde

Vi ses i skoven