

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 6. februar 2022

Heide Overdrev



Stævneplads:	Savværket, Vernersmindevej, 4330 Hvalsø - link
Parkering:	Foran savværket – fortsæt forbi den offentlige P-plads. Følg P-vagternes anvisninger.
Afstande	P – SP 0 -100 meter SP – Start 200 meter
Kort:	Avnstrup 2021, rettelser januar 2022. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Sort Lang) og 1:7.500 (øvrige baner). Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet udleveres i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay modtages.
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. For bortkomne brikker betales til dagspris.
Indskrivning og start	Indskrivning fra kl. 9.45 Start: Mellem kl. 10.00 og 11.00. Afvikles som 'put and run'. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder og let dog 1 minut før start. Starten er bemanded. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på SP Efter målgang aflæses brik på ved tidtagningen på SP
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 7,9 km - 18 poster 2. Sort mellem (svær) – 6,2 km - 16 poster 3. Sort kort (svær) – 4,6 km - 10 poster 4. Blå mini (svær) – 3,5 km - 11 poster 5. Gul (mellemsvær) – 4,0 km - 14 poster 6. Hvid (let) – 2,9 km - 11 poster 7. Grøn (begynder) – 2,1 km – 10 poster
Terræn:	Løvskov og granskov. Enkelte områder med fældede træer som følge af omlægning af skovdriften til urørt skov og generelt meget kvas i skovbunden. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet. Stormen 29. – 30. januar har væltet en del træer – ikke markeret på kortet !
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223
Banelægger	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven