

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 23. januar 2022

Storskoven - Hvalsø



Stævneplads:	<u>Skovvej, 4330 Hvalsø</u> Se kortskitse nedenfor.
Parkering:	Der henvises til parkering i Hvalsø by – f.eks. parkeringspladser på Søvej. Afstand til SP ca. 1,2 km. Parkering på Skovvej ved stævnepladsen frabedes på det kraftigste , da det giver for mange trafikproblemer, og der er ikke P-kapacitet nok.
Afstande	P – SP 1.000 – 1.200 meter SP – Start 100 meter
Kort:	Storskoven 2021. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 og 1:7.500 Postdefinitioner 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'. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret på SP Efter målgang aflæses brik på ved tidtagningen på SP
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) - 8.300 m - 19 poster 2. Sort mellem (svær) - 6.500 m - 15 poster 3. Sort kort (svær) - 4.400 m - 11 poster 4. Blå mini (svær) - 3.400 m - 9 poster 5. Gul (mellemsvær) - 4.600 m - 12 poster 6. Hvid (let) - 3.500 m - 11 poster 7. Grøn (begynder) - 2.100 m – 6 poster
Terræn:	Løvskov og granskov. Enkelte områder med fældede træer som følge af omlægning af skovdriften til urørt skov. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet.
Resultater	Live-opdateres ved mål, og lægges på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Banelægger	Henrik Skovmark Hansen, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde



Vel mødt i skoven