

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 5. februar 2023

Bidstrup Skovene - Avnstrup



Stævneplads:	Naturstyrelsens P-plads bag asylcenter Avnstrup Avnstrupvej 22, 4330 Hvalsø Se kortskitse nedenfor.
Parkering:	På Naturstyrelsens P-plads.
Afstande	P – SP 0 meter SP – Start 300 meter - følg snitzling.
Kort:	Hvalsø statsskov 2022. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 og 1:7.500 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. MobilPay modtages på 3323 2384
Tidtagning:	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 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 startøjeblikket – begynder og let dog 1 minut før start. Husk at 'klippe' startposten. Poster indsamles fra kl. 12.30.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt ved stævneplads. Efter målgang aflæses brik ved tidtagningen på stævnepladsen.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) - 8.500 m - 17 poster 2. Sort mellem (svær) - 6.500 m - 14 poster 3. Sort kort (svær) - 4.500 m - 12 poster 4. Blå mini (svær) - 3.300 m - 11 poster 5. Gul (mellemsvær) - 4.500 m - 13 poster 6. Hvid (let) - 3.000 m - 10 poster 7. Grøn (begynder) - 2.400 m – 6 poster
Terræn:	Løvskov og granskov. Områder med noget underskov der dog på denne tid af året er rimelig gennemløbelig. Enkelte områder med fældede træer som følge af omlægning af skovdriften så den fremmer biodiversiteten. 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	Ane Veirskov, OK Roskilde Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde



Vel mødt i skoven