

# INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 19. januar 2025

Avnstrup



Stævneplads og parkering	P-plads, Avnstrupvej 22, 4330 Hvalsø - <a href="#">link</a>
Afstande	P – SP 0 meter SP – Start 250 meter
Kort:	Bidstrupskovene 2023, rev. Dec. 24. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Sort Lang, Sort Mellem) og 1:7.500 (Øvrige baner). Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet er i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay: 332384
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident – posterne er i touch free mode (dog ikke start og mål). Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. - disse er ikke touch free. 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 ved tidtagningen på SP
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 8,0 km - 17 poster 2. Sort mellem (svær) – 6,2 km - 15 poster 3. Sort kort (svær) – 4,7 km - 11 poster 4. Blå mini (svær) – 3,3 km - 11 poster 5. Gul (mellemsvær) – 4,0 km - 11 poster 6. Hvid (let) – 3,4 km - 10 poster 7. Grøn (begynder) – 2,6 km – 13 poster
Terræn:	Blandet løvskov og granskov. Flere områder i den østlige del med nylig skovfældning og mange arbejds spor. Banerne er ført udenom de mest påvirkede områder. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet – herunder mange MTB-spor.
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	Ane Veierskov, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven