

Instruktion til VTR løb Gyldenløveshøj og Mortenstrup skov 1. februar 2009

Mødested	Parkeringspladsen ved vejen op til Gyldenløveshøj.
Parkering	På modsatte side ved lasteplads. (Skærm) .Følg anvisning
Afstande	Få meter til alt
EKT	SI. Lejebrikker forefindes. Leje af brik 10 kr.
Pris	10,- kr. for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige. Gratis for medlemmer af OK Roskilde. Klubben betaler.
Start	På pladsen. Mellem klokken 10 og 11. Indskrivning fra cirka 1030 Put and run. Undgå samtidig start med andre i din klasse. Stil op ved start og forespørg, om der er andre inden du stempler. Beregn cirka 1 minut fra forrige løber på banen. Du er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort i start øjeblikket. Gul, hvid og grøn kan tage kortene på forhånd.
Mål	På pladsen. Udgående løbere skal henvende sig i mål.
Max tid	Poster inddrages senest klokken 13. Løbere der ikke er i mål klokken 13 udgår. Så er du ikke i form, så start tidligt.
Omklædning	I tilfælde af dårligt vejr muligvis telt.
Terræn	Forholdsvis åben, middelkuperet blandingskov med veludviklet stibillede. DM ultralang terrænet.
Kort	Skjoldenæsholm 1:10000. August 2008
Forbudte områder	Der må under ingen omstændigheder løbes på golfbanen. Alle forbudte områder markeret på kortet. Områder markeret med olivengrøn signatur er også forbudte. Det er ikke tilladt og livsfarligt at krydse søer.
Forplejning	Ingen
Baner	
Sort lang	10,0 km 18 poster, mange lange stræk med vejvalg. Længste 1580 m. Stigning 150-200 m.
Sort mellem	6,9 km 15 poster længste stræk 2025 m. Stigning 110-120 m
Sort kort	5,1 km 14 poster Stigning 110-120 m
Sort mini < 50	4,0 km 12 poster Stigning 60-80 m.
Sort mini > 50	3,8 km 12 poster Stigning 60-80 m.
Gul	4,7 km 12 poster
Hvid	3,2 km 10 poster
Grøn	2,4 km 6 poster

