

INSTRUKTION VTR-løb

Lellinge, søndag den 13. februar 2011

11. afdeling af vinterens træningsløbsserie for orienteringsklubber i Region Sjælland.

- **Tilkørsel via rasteplass ved Ringstedvej / Skovhusvænge**
- **Koordinater: N 55° 28.031' E 12° 4.682' (skærm + skiltning)**
- **Kantparkering på Markledet. Følg parkeringsvagtens anvisninger.**

Vejen er forholdsvis smal, men rabatten er rimelig bred og kørefast. Hold godt til højre!!

Stævneplads: Beliggende nord i skoven. Der er ca. 6 - 800 meter fra parkering til stævneplads.

Kort: Lellinge, målestok 1:10.000. Kortet er senest revideret i januar 2010.

En ny indhegning / forbudt område er nylig påført kortet m. tusch.

Postdefinitioner er trykt på kortet. For lang banes vedkommende på bagsiden af kortet.

Endvidere forefindes **løse** postdefinitioner til alle baner. (kun hvis løber har en holder dertil)

Pris: kr. 10,00 for ungdom til og med 16 år - øvrige løbere betaler kr. 25,00.

Sport Ident: Løbet afvikles med Sport Ident. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere.

Har man ikke en SI-brik, kan en sådan lejes for kr. 10,00.

Leje-brikker afleveres ved målgang. For bortkommende brikker betales kr. 250,-.

Indskrivning: fra kl. 09:45
Første start: kl. 10:00
Sidste start: kl. 11:00
Seneste målgang: kl. 12:30

Baner, banelængder og postantal:

sort lang (svær) – 9,1 km - 18 poster
sort mellem (svær) – 7,0 km - 15 poster
sort kort (svær) – 5,2 km - 13 poster
sort mini (svær) - 3,9 km - 11 poster
gul (mellemsvær) - 3,8 km - 17 poster
hvid (let) – 4,3 km - 17 poster
grøn (begynder) – 3,4 km - 13 poster

Om skoven:

Skoven er stort set fri for is og sne, og er generelt god at løbe i. Moser og andre lavtliggende områder indeholder noget smeltevand.

Hold dig orienteret om evt. ændringer på Køge OK's hjemmeside: www.koegeok.dk, eller OK Roskildes hjemmeside: www.okr.dk

Banelægger: Tage Ebbensgaard, Køge OK.

Banekontrollanter: Hans Henrik Juda og Niels Jørgen Pedersen, Køge OK

Beregner og stævneledelse: Søren L. Jensen, Erik L. Jensen, Tage Ebbensgaard, Poul Koziara, Køge OK