

Nykøbing F Roklub inviterer til

Vintertræningsløb i Hannenovskoven søndag den 18. februar 2015.

1. **Skoven:**

Skoven ligger midt på Falster i meget fladt terræn. Det er en blandingskov med vekslende gennemløbelighed og mange køre-, gang- og ridestier.

2. **Tilkørsel:**

Fra E 47 nord, afkørsel 44, Th mod Gedser/Nykøbing F, e 500 m tv mod Eskilstrup ad Eskilstrup Vestergade, gennem Eskilstrup ad Søndergade, der efter 1 km går over i Sørupvej der løber ind i Ovstrupskoven. I T kryds i skoven drej th ad Nybyvej, e 300m, drej tv af Fjellebrovej, som går over i Virketvej. Efter 1 km drej til højre ad Hannenovvej. Efter 400 m markering af stævneplads og P plads til højre. Alternativt sæt GPS til: Hannenovvej 22, 4800 Nykøbing F.

Se Googlemaps: <http://goo.gl/a7VnMp>

3. **Parkering:**

Der er parkering vest for vejen og indkørsel er markeret.

4. **Toilet:**

Toilet kan benyttes, hvis man trænger.

5. **Baner:** Følger VTR reglerne

6. **Registrering** fra kl 9.45. Registrering sker samme sted som parkering.

Ved registrering skal løberen oplyse om han/hun vil i kategori under eller over 60 år. Ved stævnepladsen er en oversigt baner, sværhedsgrad, længde og antal poster.

De lette baner er markeret med snitzling fra start til post 1.

7. **Kortet:** Nytegnet 2014 af O-63 med aktuelle rettelser. Der er påtrykt postdefinitioner og løse postdefinitioner findes ikke. Bemærk, at kortet har enkelte specielle postdefinitioner. Kortet udleveres ved registrering.

8. **Startsted:** 400 m fra registreringpladsen mod nord ad asfaltvej 300 m og til højre ind i skoven. 1. løber starter kl. 10. Der benyttes put and run og startrækkefølgen afgøres af startmesteren.

9. **Resultater:** Resultaterne ses på www.okr.dk og www.nfr.dk.

10. **Løbsledelse:** Mads Madsen og Jens Kristensen. Banelægning: John Knudsen. Elektronisk registrering: O-63. Løbsafvikling: Alle løbere i NFR.