

Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 08.11.2020 på Rønnebæk Overdrev - Selvtræning

Corona regler:

- Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning med eget udprintet kort, dvs der vil ingen stævneafvikling eller resultatformidling være.
- Løberne skal omklæde ved parkering, og først begive sig til Start, når klar til løbe i skoven.
- Så snart løberen er kommet i mål, begiver man sig til parkering og venter på sine medpassagerer. Man forlader "stævnet", så snart alle medpassagerer er kommet i mål, og er klar til hjemkørsel.

Mødested/Parkering:	P ved Rønnebæksholm. Afmærkning fra Ny Præstøvej.		
Afstande:	P - Start 400 m.	Følg dit løbskort – udprintet hjemmefra.	
Kort:	Rønnebæk Overdrev, revideret 2020. Ækv. 2,5 m. 1:7.500. ISOM 2017-2.		
Postdefinition:	IOF symboler. Trykt på kortet.		
Rønnebæk Overdrev:	Der er tale om et tidligere militært øvelsesområde, som i dag kun benyttes meget lidt af forsvaret. Området er åbent og med god overskuelighed og gennembløbelighed. Der vokser dog en stigende mængde selvsåede træer op, som begrænser udsynet. De tidligere benyttede kampvognsspor er ved at gro til, hvorfor der efterhånden er få veje og stier på kortet. Der er en del søer og moser, som på denne årstid er våde. Området er moderat kuperet med en del kurvedetaljer i form af bl.a. huller, små lavninger og render fra tidligere militær aktivitet. Bemærk, at der går løse køer rundt i området.		
Løbskort:	Udprint selv fra hjemmesiden: http://herlufsholm-orientering.dk		
Baner:	Grøn (begynder) 2,7 km. 16 p.	Blå, mini (svær) 3,4 km. 14 p.	
	Hvid (let) 3,2 km. 18 p.	Sort, kort 4,5 km. 17 p.	
	Gul (mellemsvær) 4,1 km. 16 p.	Sort, mellem 6,5 km. 24 p.	
		Sort, lang 8,5 km. 29 p.	
Butterfly post:	Der er butterfly post på banerne Sort Lang og Blå Mini. Husk, at klippe ved begge passager.		
Kontrolenheder:	Der løbes med Sport-ident.		
Start:	Der er fri egen start mellem kl. 09.00-12.00.		
Postindsamling:	Starter kl. 13.00.		
Postmarkering:	Der benyttes sport-ident spyd.		
Målprocedure:	Mål er placeret i terrænet. Efter målgang fortsættes 500 m retur til P.		
Resultater:	Forekommer ikke.		
O-Track:	Banerne lægges i O-Track.		
Startafgift:	Gratis for alle deltagere.		
Banelægger	Jesper Børsting E-mail: jesperborsting@post.tele.dk , Tlf. 55739085		