

## Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 29. nov. 2020 Munkholm - Selvtræning

**Corona regler:** Der er obligatorisk tilmelding for at vi kan overholde myndighedernes krav om forsamlingsforbud på mere end 10 personer. Du **skal** benytte denne [tilmeldingsformular](#); vælg en ledig tid og bane senest lørdag den 28. november kl. 16:30.

- Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning med eget udprintet kort, dvs. der vil ingen bemanning, tidtagning 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.

**Parkering:** Parkering ved iskiosken [Munkholmvej 315, 4300 Holbæk](#) – bemærk den er beliggende lige syd for løbskortet. Gå ind i skoven fra P-pladsens nordlige ende og følg rød/hvid snitsling til start – 600 m.

**Kort:** Munkholm Skov, revideret 2017/18 – enkelte rettelser 2020. Ækv. 2,5 m. 1:7.500.

**Postdefinition:** IOF symboler. Trykt på kortet.

**Munkholm Skov** (tidligere også kendt som Eriksholm Skov): Svagt kuperet blandingsskov, med veludbygget stinet. Skoven er overvejende åben, men med en del underskov i form af brombær. Der er et vådområde midt i skoven, som vil være svært gennemtrængelig. Bemærk at banerne **ikke** går ud på halvøen sydøst i skoven.

**Løbskort:** Udprint selv fra hjemmesiden: <http://okr.dk>. Her ligger også [postdefinitioner](#) til selvprint.

<b>Baner:</b>	<a href="#">Grøn (begynder) 2,7 km. 9 p.</a>	<a href="#">Blå, mini (svær) 3.2 km. 11 p.</a>
	<a href="#">Hvid (let) 2,8 km. 12 p.</a>	<a href="#">Sort, kort 4,2 km. 13 p.</a>
	<a href="#">Gul (mellemsvær) 3,6 km. 14 p.</a>	<a href="#">Sort, mellem 6,7 km. 15 p.</a>
	<a href="#">Sort, lang 8,0 km. 22 p.</a>	

Der er butterfly sløjfe på Sort Lang og kortvend på Sort Lang og Sort Mellem – **husk at printe både del 1 og del 2.**

**Poster:** Nummererede poststativer med skærm – **ingen SI.**

**Start:** Der er start i tilmeldt startinterval mellem kl. 09.00-13.00 – postindsamling starter kl. 14.30.

**O-Track:** Banerne lægges i O-Track.

**Startafgift:** Gratis for alle deltagere.

**Banelægger:** Mogens Hald Kristensen, e-mail: [mogens.hk@gmail.com](mailto:mogens.hk@gmail.com), Tlf. 21646223