

Instruktion til VTR-selvtræning i Ellinge Indhegning

d. 22/11-20 – 29/11-20

(Bemærk, at visse baner vil være i skoven helt frem til d. 22/12-20, fordi de også indgår i Corona Cup. Se mere under "Baner")

Velkommen til selvtræning i Ellinge Indhegning! *Vi henviser til myndighedernes aktuelle coronaretningslinjer på www.coronasmittle.dk. Det er deltagernes eget ansvar at overholde gældende retningslinjer, bl.a. håndhygiejne, afstand og forsamlingsbegrænsning på pt. 10 personer. Pas på jer selv og hinanden!*

Mødested/Parkering:

Parkering ved den tidligere Restaurant Pottegaarden, Lyngvej 73, 4573 Højby. Indkørslen kan kendes på restaurantens store hvide skilt i svinget. Efter ca. 20 meter på stikvejen drejes til højre, hvor den store plads fungerer som parkering. P-skilt hænges op. Det er privat grund, som venligst er stillet til rådighed, så vis hensyn. For at finde frem til startpunktet krydses Lyngvej, hvorefter den tydelige sti til venstre følges.

Afstande:

Parkering - start: ca. 100 meter (pas på trafikken på Lyngvej!).
Mål - parkering: ca. 150 meter.

Terræn:

Ellinge Indhegning er ca. 127 hektar stor og består primært af nåletræer med meget fin gennemløbelighed i størsteparten af skoven. Enkelte partier er dog tættere, og lidt kvas i bunden samt væltede træer findes hist og pist. Skoven er meget fattig på brombær, brændenælder og andre ubehageligheder i bunden. Skoven er flad, dog med enkelte spændende kurvedetaljer. I retningerne nord-syd og øst-vest gennemskæres skoven af et stisystem i "skakbrætsformat". Visse steder er der en del spor, som kan fremstå diffuse. Der er mange områder uden stier og spor. For yderligere information om skoven og dens historie henvises til denne private hjemmeside:

<http://www.ellingelyng.dk/Skovene%20Ellinge%20indhegning.htm>

Kort:

Ellinge Indhegning, nyttegnet foråret/sommeren 2020. Ækv. 2,5 m. 1:7.500. ISOM 2017-2. I skoven findes rigtigt mange mindre punkthøje, som er rester af trærødder. Kun markante punkthøje på ca. 1 meters højde (uden for mange trærester) er tegnet med på kortet. Ligeledes er skoven rig på trærødder, hvor kun trærødder på +2 meter er tegnet på kortet. Væltede træer, der forhindrer passage, er tegnet som små tætheder.

Baner:

Hvid	Let	3,2 km. (11 poster)
Gul	Mellemsvær	4,9 km. (15 poster)
Sort	Svær	4,0 km. (17 poster)
Sort	Svær	5,0 km. (18 poster)
Sort	Svær	5,9 km. (24 poster)
Sort	Svær	6,8 km. (27 poster)
Sort	Svær	8,5 km. (30 poster)

Kortene kan downloades fra HOK's hjemmeside fra lørdag d. 21/11-20 om aftenen:

<https://www.holbaekorienteringsklub.dk/>

Det skal nævnes, at de svære baner på 4,0 km., 5,9 km. og 8.5 km. indgår i den nordsjællandske Corona Cup, hvorfor disse baner kan løbes helt frem til d. 22/12-20. Mere information, inkl. download af kort, kan ske på Corona Cup's Facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/2570742409867123>

Det er kun tilladt at løbe i skoven fra solopgang til kl. 21.00.

Postdefinitioner:

IOF-symboler som findes på selve løbskortet, og som kan downloades i løs form på HOK's hjemmeside:

<https://www.holbaekorienteringsklub.dk/>

O-track:

Banerne lægges på O-track, så husk gps-uret.

Banelægger:

Finn Skouenborg