

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 27. november 2022

Boserup skov



Stævneplads:	Boserupgård Naturcenter – følg de grønne skilte der viser vej fra alle P-pladser Der er adgang til toiletter - link
Parkering:	Brug skovens faste P-pladser - der er ikke den store forskel i afstanden til Boserupgård.
Afstande	P – Stævneplads 500 -800 meter Stævneplads – Start 50 meter
Kort:	Boserup 2020, rettelser 2022. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 og 1:7.500. Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet udleveres i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay modtages.
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. For bortkomne brikker betales til dagspris.
Indskrivning og start	Indskrivning fra kl. 9.45 Start: Mellem kl. 10.00 og 11.00. Afvikles som 'put and run'. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder og let dog 1 minut før start. Starten er bemanded. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på stævneplads. Efter målgang aflæses brik ved tidtagningen på stævneplads.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 8,1 km - 18 poster – 1:10.000 2. Sort mellem (svær) – 6,6 km - 16 poster – 1:10.000 3. Sort kort (svær) – 4,7 km - 11 poster – 1:7.500 4. Blå mini (svær) – 3,2 km - 12 poster – 1:7.500 5. Gul (mellemsvær) – 4,4 km - 14 poster – 1:10.000 6. Hvid (let) – 2,5 km - 13 poster – 1:7.500 7. Grøn (begynder) – 2,2 km – 13 poster – 1:7.500
Terræn:	Boserup skov har mange stier og mountainbike spor – vær opmærksom. Skoven er let kuperet og visse steder med tæt underskov af brombær og kvas.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Væske	Der er ikke væske i mål – du skal selv medbringe. Der er dog adgang til vandhane.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223
Banelægger	Jakob Søndergaard Jensen, OK Roskilde
Beregning	Thorkild Franck, OK Roskilde
Stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde, 21646223

Vel mødt i skoven