



Indbydelse/instruktion til VTR i Munkholm Skov

søndag d. 6. november 2022

Arrangør: Holbæk Orienteringsklub.

Mødested/parkering: Parkeringsplads (parkering 1) ved ishuset ved Munkholmbroen: **Munkholmvej 315, 4300 Holbæk**. Fyldes parkering 1 op, henvises til parkering 2 på stikvejsdelen af Bredetvedvej (over for Munkholmvej 307, 4300 Holbæk). Følg på begge parkeringspladser vagternes anvisninger. Fra parkering 2 til stævnepladsen er det ikke tilladt at gå på Munkholmvej. Følg i stedet den snitzlede rute gennem skoven vest for Munkholmvej. Der er snitzlet fra begge parkeringer til stævnepladsen.



Afstande: Parkering 1 – stævneplads: 630 meter.

Parkering 2 – stævneplads: 1200 meter.

Stævneplads – start: 170 meter.



Kort: Munkholm Skov, 2017, efterfølgende enkelte rettelsel (senest i efteråret 2022), ækv. 2,5 m., 1:7.500 og 1:10.000, ISOM 2000

Postdefinitioner: IOF-symboler. Postdefinitionerne er trykt på kortet og kan erhverves i løs form, hvis der løbes med en postdefinitionsholder.

Terræn: Munkholm Skov består hovedsageligt af løvskov og har et veludbygget stinet. Tæthedsbilledet varierer meget, hvorfor der både er hurtige partier og tætte områder, herunder en del underskov visse steder. Skoven er moderat kuperet, dog med en lang løbbar skrænt langs med Isefjorden. Et fladt, åbent område indgår også som løbsområde.

Baner:

Grøn (begynder):	2,2 km. / 12 poster
Hvid (let):	3,2 km. / 13 poster*
Gul (mellemsvær):	3,5 km. / 15 poster
Blå mini (svær):	3,1 km. / 14 poster***
Sort, kort (svær):	4,4 km. / 16 poster***
Sort, mellem (svær):	6,2 km. / 20 poster
Sort, lang (svær):	7,6 km. / 27 poster**

BEMÆRK: *Hvid (let) har opfangende snitzling umiddelbart før post 3.

**Sort, lang har kortvend.

***Blå mini over 60 år og Sort kort over 60 år løber på målestok 1:7.500 – øvrige klasser løber på 1:10.000.

Kontrolenheder: Der løbes med Sportident.

Start: Kl. 10.00 – 11.00 er der put and run-start. Følg startmandskabets anvisninger. Kortet udleveres i startøjeblikket. Dog får grøn (begynder) og hvid (let) kortet udleveret 1 minut før start.

Kl. 11.00 starter første løber i HG's klubmesterskab. Se særskilt startliste.



- Væske: Der er IKKE væske, hverken i skoven eller i mål. Medbring selv en fyldt drikkedunk.
- Postmarkering: Der benyttes metalstativer og store skærme (se startposten).
- Målprocedure: Efter at have stemplet målposten gås direkte til aflæsning i beregnertelt.
- Resultater: Liveopdateres ved mål og offentliggøres efterfølgende på HOK's hjemmeside: <https://www.holbaekorienteringsklub.dk/>.
- O-track: Banerne lægges i O-track efter stævnet.
- Startafgift: Kr. 15,- for børn under 16 år. Øvrige kr. 30,-. Der betales kontant på dagen. Mobilepay kan ligeledes anvendes på dagen.
- Banelægger: Pierre Husted Sigvardsen.
- Stævneleder og overdommer: Finn Skouenborg
Mail: finn.skouenborg@gmail.com
Tlf: 20 62 93 87.