

Instruktion til VTR - løb den 25. feb. 2024 i Lellinge

Parkering og afmærkning: [Overdrevsvejen 114, 4600 Køge](#)

BEMÆRK: BEGRÆNSEDE OG VANSKELIGE PARKERINGSMULIGHEDER.

VENLIGST ARRANGER STØRST MULIG GRAD AF SAMKØRSEL. På forhånd tak!



Afstande: Parkering -> Stævneplads ca. 300 - 1000 m.

Stævneplads til start: ca. 400 m.

Mål på stævneplads

Kort: Lellinge Nytegned ultimo 2023 af Gunnar Grue-Sørensen, Ækv. 2,5 m. ISOM 2017-2 norm.

Postdefinition: IOF symboler. Tryk på kortet for alle baner.

Løse postdefinitioner ved startområdet. Husk holder dertil.

Særlig terrængenstand:  Markant træ

Terræn: Typisk østsjællandsk blandingsskov med mange grøfter, svag kuperet og få kurvedetaljer.

Enkelte grøfter er meget brede og dybe, men der findes brugbare spange. Megen nedbør har gjort bunden fugtig og tung.

Nogle større køreveje krydser gennem terrænet. Mellem disse veje findes kun få tydelige stier, men en del mere eller mindre tydelige "spor". Skoven er forholdsvis åben, med vekslende gennemløbelighed.

Baner: Banelæggeren har bestræbt sig på at give de blå og sorte baner en god sværhedsgrad og delstræk med variation.

Grøn, Hvid og Gul bane har en passende sværhedsgrad i henhold til DO-F's retningslinjer for banelægning.

Alle syv baner har forskellige førsteposter for at minimere ventetid ved start.

Baner	Længde / meter	Antal poster	Målestok
Grøn (begynder)	2500	10	1:10000
Hvid (let)	3030	12	1:10000
Gul (mellemsvær)	3980	12	1:10000
Blå, mini (svær) o/u 60	3350	11	1:7500
Sort, kort (svær) o/u 60	5080	14	1:7500
Sort, mellem (svær)	6750	17	1:10000
Sort, lang (svær)	8350	21	1:10000



Startafgift: Kr. 15,- for børn u. 16 år. Øvrige kr. 30,-. **Kontant eller MobilePay nr. 5152 9694 Malene Løkke**

Kontrolenheder: Der løbes med Sportident. Husk brik. (leje af brik: kr. 10,-)

Indskrivning fra kl. 09:45

1. start: Kl. 10:00. Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får løbere på grøn og hvid bane udleveret kortet 1 minut før start.

Der startes som "put and run". Starten vil være bemanded. Der ydes starthjælp på grøn og hvid bane.

Postindsamling påbegyndes kl. 12:30

Væske:: Forefindes i vanddunk ved mål. **Medbring egen flaske/krus.**

Postmarkering: Der benyttes SportIdent på spyd med skærm.

Målprocedure: Efter målgang aflæses brik.

Resultater: Offentliggøres løbende på stævneplads og på www.koegeok.dk på løbsdagen.

[Baner offentliggøres på O-track kl. 11:30](#)

Banelægger: Hans Henrik Juda

Bane- og post kontrol: Kristian Juda Husgaard

IT beregning: Malene Løkke og Søren S. Kristensen

Stævneansvarlig: Tage Ebbensgaard 4227 1018

Stævnetelefon / Nødtelefon: 4227 1018

