

INSTRUKTION for VTR-finale 2023-24

Søndag den 10. marts 2024

Heide Overdrev



OBS! Bemærk tilføjesen om skovarbejde i løbs-terrænet under "Terræn".

Stævneplads:	Sognegården, Tolstrupvej 30, 4330 Hvalsø - link
Parkering:	Tolstrupvej, Ny Tolstrup by - følg P-vagters anvisninger
Afstande	P – SP 50-200 meter SP – Start 200 meter – følg snitzling på østsiden af stadion
Kort:	Hejde og Orup 2023. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Sort Lang) og 1:7.500 (øvrige baner). Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet er pakket i plastlommer.
Tilmelding og startafgift:	Deltagelse i finale-klasser kræver forhåndstilmelding – sker via egen klubtilmelder – senest 5. marts. Tilmelding på normal VTR-vis på dagen er selvfølgelig muligt - dog kun mellem 9:45 og 10:15. Startafgift: Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. For tilmeldte afregnes via egen klub – for øvrige betales kontant eller MobilePay 332384.
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 – 10:15 for ikke-forhåndstilmeldte. Forhåndstilmeldte kan gå direkte til start. 10:30 Samlet start (Hvid, Grøn og øvrige ikke-finale kvalificerede) 10:35 1. start finaler på Sorte, Blå og Gule baner. Omvendt jagtstart – bedst placerede starter sidst. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder og let dog 2 minutter før start. Løberne skal være klar ved start senest 5 minutter før start. Ved samlet start skal start-posten IKKE stemples og der skal udvises hensyn, da der startes på smal sti – grøn og hvid starter bagerst og får kort udleveret 2 min før start. Finale-deltagere SKAL stemple startpost.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på SP Efter målgang aflæses brik på ved tidtagningen på SP
Points	For Grøn og Hvid bane afgøres samlet placering på baggrund af 6 bedste løb – inklusiv finaleløbet. For Sorte, Blå og Gule baner er points for de 6 bedste løb afgørende for startrækkefølgen. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit for de 6 bedste løb omregnet til tidshandicap + tid i finalen. Hvert point under 600 "straffes" med et tidshandicap på 10 sekunder.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 7,2 km - 21 poster 2. Sort mellem (svær) – 6,0 km - 18 poster 3a. Sort kort (svær) – u. 60 - 4,6 km - 13 poster 3b. Sort kort (svær) – o. 60 – 4,1 km – 13 poster 4. Blå mini (svær) – 3,6 km - 13 poster 5. Gul (mellemsvær) – 4,3 km - 12 poster

	<p>6. Hvid (let) – 3,2 km - 14 poster</p> <p>7. Grøn (begynder) – 2,5 km – 12 poster</p>
Terræn:	<p>Variierende skovtyper med flere åbne områder. En del fældede træer i skovbunden, men generelt god fremkommelighed. Skoven er tung grundet meget nedbør, og der er meget vand i grøfter og moser – og mange andre steder i skoven. Alle baner skal passere trafikerede veje – indtil flere gange. Pas godt på..</p> <p>En anbefalet passage af en bred grøft er angivet som en "tvungen" passage – men er ikke obligatorisk.</p> <p>De seneste dage har der været udført skovarbejde i løbs-terrænet. Træfældning og udtynding er udført af store maskiner, der har efterladt sig spor i skoven. I nogle områder vil der være en hel del kvas i skovbunden.</p>
Resultater	<p>Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside.</p> <p>Banerne lægges på O-track.</p>
Efter løbet	<p>Fra ca. 12:30 er der kaffebord, brød/pålæg og præmie-overrækkelse i Sognegården – på stævnepladsen – gå ikke ind i løbesko. Der er begrænset mulighed for bad og omklædning.</p>
Hjertestarter	<p>Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223</p>
Banelægger	<p>Asger Jensen og Morten Jensen, OK Roskilde</p>
Beregning og stævneleder	<p>Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde</p> <p>Email: mogens.hk@gmail.com, mobil: 21646223</p>