

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 28. januar 2024

Heide Overdrev



Stævneplads:	Savværket, Vernersmindevej, 4330 Hvalsø - link
Parkering:	Den nye P-plads ved savværket. Følg P-vagternes anvisninger.
Afstande	P – SP 50 meter SP – Start 50 meter
Kort:	Avnstrup 2023, rettelser januar 2024. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Sort Lang, Sort Mellem) og 1:7.500 (øvrige baner). Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet er trykt på Pretex – vand- og rivfast.
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 SP Efter målgang aflæses brik på ved tidtagningen på SP
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 7,2 km - 17 poster 2. Sort mellem (svær) – 6,4 km - 19 poster 3. Sort kort (svær) – 4,6 km - 15 poster 4. Blå mini (svær) – 3,5 km - 11 poster 5. Gul (mellemsvær) – 4,5 km - 14 poster 6. Hvid (let) – 2,8 km - 12 poster 7. Grøn (begynder) – 2,2 km – 10 poster
Terræn:	Løvskov og granskov. Enkelte områder med fældede træer som følge af omlægning af skovdriften til urørt skov og generelt meget kvas i skovbunden. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet. Meget vand i grøfter og terræn.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 22811727
Banelægger	Ane Veierskov, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Thorkild Franck og Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven