

## Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 10.11.2024 på Fruens Plantage

Mødested/Parkering:	P ved Rønnebæk skole, Englebjergvej 12. Afmærkning fra Ny Præstøvej.
Afstande:	P-SP 200 m. SP - Start 100 m.
Kort:	Fruens Plantage, revideret 2024. Ækv. 2,5 m. 1:7.500. ISOM 2017-2.
Postdefinition:	IOF symboler. Trykt på kortet + løse ved start.
Fruens Plantage:	Ligger på en del af Mogenstrup Ås, som blev skabt under den sidste istid for ca. 12.000 år siden. Åsen hæver sig 30 m. over omgivelserne, hvorfor kupering må betegnes som kraftig. Der er en del kurvedetaljer. Skoven består af en blanding af åben bøgeskov og tættere granskov samt en del åbne områder. En del af de åbne områder er indhegnede, og her går får/geder som forsøger at holde brombærrene i skak. Det er kun tilladt at passerer hegnene gennem de indtegnede åbninger. Der er mange veje, stier og mountainbikespor. Der er kun få moser og grøfter.
Rønnebæksholm:	Banerne Sort Lang og Sort Mellem vil have poster placeret i parken ved Rønnebæksholm. PAS PÅ, når i passerer Ny Præstøvej på vejen til/fra Rønnebæksholm.

**Banelæggerens bemærkninger:** Der er pt gang i yderligere fældninger i skoven med henblik på flere åbne områder/indhegninger til får/geder.

Baner:	Grøn (begynder) 2,8 km. 13 p.	Blå, mini (svær) 3,0 km. 14 p.
	Grøn, under 12 år Samme	Blå, over 70 år Samme
Bemærk nye ældre !	Hvid (let) 3,1 km. 14 p.	Sort, kort 4,5 km. 18 p.
	Hvid, under 12 år Samme	Sort, under 60 år Samme
	Gul (mellemsvær) 3,7 km. 16 p.	Sort, mellem 5,6 km. 22 p.
	Gul, under 16 år Samme	Sort, lang 7,4 km. 28 p.

Kortvend:	Der er kortvend på Sort Lang.
Kontrolenheder:	Der løbes med Sport-ident.
1. start:	Kl. 10.00. Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får grøn og hvid udleveret kortet 1 min før start. Der startes som "put and run". Der vil være bemanded ved start.
Væske:	Forefindes ikke. Medbring selv væske.
Postmarkering:	Der benyttes sport-ident spyd. Eksempel er opsat ved start.
Resultater:	Live opdateres ved mål og offentliggøres efterfølgende på HG og OKR hjemmesider.
O-Track:	Banerne lægges i O-Track efter stævnet.
Startafgift:	Kr. 15,- for børn u. 16 år. Øvrige kr. 30,-. Kontant på dagen eller via Mobilpay 99422.
Banelægger	Jesper Børsting E-mail: <a href="mailto:jesperborsting@post.tele.dk">jesperborsting@post.tele.dk</a> , Tlf. 55739085