

# INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 1. december 2024

Hedeland Syd



Stævneplads og parkering	P-plads, Vindingevej 201, 4000 Roskilde - <a href="#">link</a>
Afstande	P – SP 0 meter SP – Start 200 meter
Kort:	Hedeland Syd maj 2024. Ækv. 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 i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay: 332384
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident – posterne er i touch free mode (dog ikke start og mål). Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. - disse er ikke touch free. 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'. <i>For Holbæk OK klubmesterskab dog i følge vejledende startliste fra kl. 11:00.</i> 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) – 6,7 km - 26 poster 2. Sort mellem (svær) – 5,5 km - 21 poster 3. Sort kort (svær) – 4,2 km - 18 poster 4. Blå mini (svær) – 3,7 km - 15 poster 5. Gul (mellemsvær) – 4,0 km - 15 poster 6. Hvid (let) – 3,6 km - 16 poster 7. Grøn (begynder) – 3,1 km – 15 poster
Terræn:	Tidligere grusgrav. Kuperet og åbent terræn med få stier. Bevokningen er vilde græsser og krat. Enkelte vådområder. Under græsset kan terrænet være ujævnt.
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 21646223
Banelægger	Morten Jensen, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven