

Instruktion til VTR løb i Vallø Storskov den 9. februar 2025



Kort:

Vallø Storskov SØ Rev. efterår 2024 Ækv. distance 2,5 m.

Postdefinitioner er trykt på kortet. Der er tilbydes løse definitioner hvis man har en holder dertil.

Terrænforhold: Der er tale om en typisk midtsjællandsk skov, med få højdemeter, mange grøfter og et veludviklet stinet. Skoven er generelt åben og letløbet, om end der i visse områder kan forekomme meget kvas i skovbunden. Enkelte områder er ganske fugtige, og der er generelt vand i alle grøfterne. En periode med tørvejr vil dog hurtigt gøre skovbunden mere fast.

Tilkørsel, parkering og mødested:

GPS adresse **Damvej 24 4681 Herfølge**

Skærm ophænges ved krydset Aggerupvej / Damvej

Kantparkering langs Damvej **Der henstilles til størst mulig grad af samkørsel (begrænset P. plads)**

Følg parkeringsguidernes anvisninger.

Afstande:

Parkering til stævneplads: Ca. 150 – 400 meter

Stævneplads til start: 20 meter

Mål til stævneplads. 20 meter



Start / Mål:

Bemandet start. (put & run) Tidtagning med Sportident.

Husk SI brik. (Kan evt. lejes kr. 10. Bortkommet lejebrik skal erstattes med kr. 400,-)

På bane 1 - 5 udleveres kortet EFTER klip af startenhed. På bane 6 og 7 udleveres kortet inden start, og der gives fornøden instruktion hvis dette ønskes.

Start mellem kl. 10:00 og 11.00 (indskrivning fra 09:45) Poster indsamles fra kl.13.00.

ALLE (også udgåede løbere) SKAL henvende sig ved beregnerfeltet efter løbet.

Baner:

Bane 1. Svær, lang (herre / dame)	9,1 km, 25 poster,	1:10.000
Bane 2. Svær, mellemlang herre / dame)	6,3 km, 16 poster,	1:10.000
Bane 3. Svær, kort (herre / dame o/u 60 år)	4,3 km, 10 poster,	1:7.500
Bane 4. Svær, blå (herre / dame o/u 70 år)	3,6 km, 8 poster,	1:7.500
Bane 5. Mellemsvær. (herre / dame o/u 16 år)	4,3 km, 11 poster,	1:7.500
Bane 6. Let (herre / dame o/u 12 år)	3,2 km, 10 poster	1:7.500
Bane 7. Begynder. (herre / dame o/u 12 år)	2,6 km, 9 poster,	1:7.500

Resultatformidling:

Der udskrives stræktid. Resultater offentliggøres på tv skærm på stævnepladsen.

Resultater og stræktider (winsplits) lægges på Facebook og www.koegeok.dk på løbsdagen.

Løbet lægges på **O-track**, så husk GPS uret.

Arrangør: Køge OK

www.koegeok.dk

Korttegning:

Gunnar Grue-Sørensen

Banelægger / kontrol:

Niels Torm og Carsten Mogensen

Stævne-/ nødtelefon:

42 27 10 18

*HUSK også VTR løbet i
Bøgeskoven den 23. februar*

*Samme dag markerer vi
Køge OK's 50 års jubilæum.*