

Instruktion til VTR-selvtræning i perioden d. 6/2 – 21/2-21 i Stokkebjerg Skov (ved 4450 Jyderup)

Løbet foregår i en privat skov og er aftalt til at være et tilbud til løberne blandt VTR-klubberne. Det henstilles derfor til, at banerne ikke benyttes af løbere fra andre klubber! Banerne må ikke benyttes til natløb, men kun til løb i dagtimerne (fra kl. 6.00 til solnedgang). Kortet og banerne må kun benyttes i den periode hvor der er udsat poster. Efter den 21. februar må kortet og banerne ikke længere benyttes uden en særskilt tilladelse.

Coronaregler:

- Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning med eget udprintet kort, det betyder, at der ingen stævneafvikling eller resultatformidling vil være.
- Løberne skal omklæde hjemmefra eller ved parkering.
- Så snart løberen er kommet i mål, begiver man sig til parkering og kører hjem så hurtigt som muligt.
- Alle gældende coronarestriktioner skal overholdes. Det er løbernes eget ansvar at holde sig opdateret på gældende regler samt efterleve dem. Gældende coronaregler kan ses på: www.coronasmitte.dk

Mødested/Parkering:	"Gammel asfaltvej" nord for den offentlige parkeringsplads (med stendyssen) øst for Amtsvejen, 4450 Jyderup (ca. 300 meter nord for lyskrydset rute 225 og 23). GPS: 55°40'3" N 11°23'25" Ø															
Afstande:	Parkering - start 400-600 meter. Se startsted på løbskortet – udprintet hjemmefra. PAS på trafikken på Amtsvejen! Skrån evt. gennem skoven.															
Kort:	Stokkebjerg Skov, nytegnet 2019. Ækv. 2,5 m. 1:10.000. ISOM 2017. Blå mini (svær) løber på målestok 1:7.500.															
Postdefinitioner:	IOF-symboler. Trykt på kortet, men postdefinitioner kan også downloades fra hjemmesiden: https://www.holbaekorienteringsklub.dk/															
Terræn:	Stokkebjerg Skov udmærker sig ved at være en af de bedste løvskove på Vestsjælland til orienteringsløb med sine store og små kurvedetaljer. Samtidig har skoven afvekslende beplantning med varieret tæthed. Skoven benyttes til bl.a. hesteport, så bemærk specialsignatur for spring til heste.															
Løbskort:	Udprint selv fra hjemmesiden: https://www.holbaekorienteringsklub.dk/ Kort med baner er klar fredag aften d. 5/2-21.															
Baner:	<table><tr><td>Begynder (grøn)</td><td>2,4 km – 11 poster</td></tr><tr><td>Let (hvid)</td><td>3,0 km – 11 poster</td></tr><tr><td>Mellemsvær (gul)</td><td>4,0 km – 15 poster</td></tr><tr><td>Blå mini (svær)</td><td>3,1 km – 10 poster</td></tr><tr><td>Svært kort (sort)</td><td>4,8 km – 16 poster</td></tr><tr><td>Svær mellemlang (sort)</td><td>6,7 km – 21 poster</td></tr><tr><td>Svær lang (sort)</td><td>8,9 km – 27 poster</td></tr></table>	Begynder (grøn)	2,4 km – 11 poster	Let (hvid)	3,0 km – 11 poster	Mellemsvær (gul)	4,0 km – 15 poster	Blå mini (svær)	3,1 km – 10 poster	Svært kort (sort)	4,8 km – 16 poster	Svær mellemlang (sort)	6,7 km – 21 poster	Svær lang (sort)	8,9 km – 27 poster	
Begynder (grøn)	2,4 km – 11 poster															
Let (hvid)	3,0 km – 11 poster															
Mellemsvær (gul)	4,0 km – 15 poster															
Blå mini (svær)	3,1 km – 10 poster															
Svært kort (sort)	4,8 km – 16 poster															
Svær mellemlang (sort)	6,7 km – 21 poster															
Svær lang (sort)	8,9 km – 27 poster															
	Løbere på let (hvid) bane krydser under løbet en trafikeret vej. PAS på trafikken!															
	Respekter venligst naturzonerne (vildtflommerne) og indhegninger.															
Butterfly:	På svær lang (sort) er der en butterfly.															
Kontrolenheder/Postmarkering:	I terrænet står alene poststativer med kontrolnumre og store skærme. På enkelte poster er poststativet en rundstok, men stadig med stor skærm (og kontrolnummer på manilamærke).															
Start:	Der er fri start fra d. 6/2 – 21/2-21. Det er IKKE tilladt at løbe i skoven fra solnedgang til kl. 6.00 den efterfølgende dag , jf. regler for færdsel i privatskove.															
Postindsamling:	Søndag d. 21/2-21 fra kl. 12.00.															
Målprocedure:	Mål er placeret i terrænet. Efter målgang fortsættes ca. 400 m retur til parkering. PAS på trafikken! Skrån evt. gennem skoven.															

Resultater:	Forekommer ikke.
O-Track:	Banerne lægges i O-Track.
Startafgift:	Gratis for alle deltagere. Alle deltagere opfordres dog til at sende kr. 20,- til DOF via mobilepay 269030.
Banelægger	Pierre Sigvardsen (banelæggerdebutant – konstruktiv ris og ros modtages gerne på e-mail): pierre@sigvardsen.dk
Spørgsmål rettes til	Finn Skouenborg E-mail: finn.skouenborg@gmail.com Tlf: 20 62 93 87