

## Vintertræning 4. Dec i Slagelseskovene

Vi byder alle velkommen til vintertræningsløb i Slagelseskovene. Der er baner for alle og vi tilbyder løb i dele af skoven som vi sjældent kommer i med høj grad a variation.



**Stævneplads :** Arnehavehus – Skovvejen 85, 4200 Slagelse – Lat 55.3991, Lon 11.3818. Der er adgang til toiletter.

**Parkering :** Kantparkering – ingen p vagter-vær opmærksom på, at der er andre brugere af skoven, der også parkerer her.

**Afstande :**

|                                                  |              |
|--------------------------------------------------|--------------|
| P-stævneplads                                    | 0-400 meter  |
| Stævneplads til start 1. for gule og sorte baner | ca 100 meter |
| Stævneplads til start 2. for hvid og grøn bane   | 0 meter      |
| Mål til stævneplads                              | ca 100 meter |

**Kort :**

Slagelse skovene – rettelser 2022. Ækv 2,5 m 1:10.000 of 1:7.500

Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner udleveres ved indskrivning. Kortet udleveres i plastlomme.

**Startafgift :** Ungdom til og med 16 år : 14 kr. Øvrige løbere: 30 kr. Mobilepay modtages.

**Tidtagning :** Løbet afvikles med sportident. SI brikker kan lejes for 10 kr. Bortkomne brikker betales til dagspris.

**Indskrivning og start :** Indskrivning fra kl. 9.45. Start ml. kl. 10 og 11. Afvikles som put and run. Kortet udleveres i startøjeblikket – begynder og let dog 1 minut før. Starten er bemanded. Husk at klippe startposten.

*OBS: Slagelse motionsklub er inviteret til introduktion for begyndere fra kl. 09:30 i og omkring klubhuset. Tag godt imod dem.*

**Målprocedure:** Målpost er placeret tæt på stævnepladsen. Efter målgang aflæses brik ved tidtagning på stævnepladsen.

**Postmarkeringer:** Posterne er på lette spyd og små skærme med reflekser. Enkelte steder store skærme.

Baner, banelængder og postantal:

| Baner      | Farvekode           | Afstand | Poster | Målestok |
|------------|---------------------|---------|--------|----------|
| Begynder   | Grøn                | 2,1     | 11     | 1:7.500  |
| Let        | Hvid                | 2,3     | 14     | 1:7.500  |
| Mellemsvær | Gul                 | 4,3     | 17     | 1:10.000 |
| Svær       | Blå, mini o. 60 år  | 3,0     | 12     | 1:7.500  |
| Svær       | Blå, mini u. 60 år  | 3,0     | 12     | 1:7.500  |
| Svær       | Sort, kort o. 60 år | 4,7     | 15     | 1:7.500  |
| Svær       | Sort, kort u. 60 år | 4,7     | 15     | 1:7.500  |
| Svær       | Sort, mellem        | 6,6     | 21     | 1:10.000 |
| Svær       | Sort, lang          | 8,4     | 24     | 1:10.000 |

**Terræn:**

Skoven er typisk blandingsskov med en overvægt af bøg, der dog har set en del skovning hvorfor der også er flere indhegninger. Terrænet er let kuperet og på denne tid af året lettere gennemløbeligt, dog med kvas hist og her. Der er et udbredt stinet og en del MTB-spor. De svære baner er tilrettelagt således at man kommer ud i terrænområder, som normalt ikke er tilgængeligt for at skabe høj variation.

*OBS: Der kan være MTB spor som ikke er påtegnet kortet eller ikke længere fremgår i terrænet.*

**Resultater:** Live-skærm ved mål og efterflg på OK Sorøs hjemmeside. Banerne lægges på O-Track

**Væske:** Der er IKKE væske i mål, du skal selv medbringe.

**Hjertestarter:** Er tilgængelig på stævnepladsen Nødnr: Kenneths tlf: 29 82 80 07

**Banelægger:** Kenneth Thomsen, OK Sorø, tlf: 29 82 80 07

**Beregning:** Tine Demant, OK Sorø

**Stævneleder:** Mette Filskov, OK Sorø, tlf : 24 87 19 86