

## Indbydelse/instruktion til VTR i Kongsøre Skov

Søndag d. 11. december 2022

**Arrangør:** Holbæk Orienteringsklub.

**Mødested/parkering:** Parkeringsplads ligger for enden af Sandskredsvej, Nykøbing Sj.



**Afstande:** Parkering – stævneplads: ca. 50 meter. Stævneplads – start: 300 meter.

**Kort:** Kongsøre Skov, nyttegnet i 2018 og efterfølgende rettet, senest i efteråret/vinter 2021. Ækv. 2,5 m., Målstok: 1:7.500 og 1:10.000.

**Postdefinitioner:** IOF-symboler. Postdefinitionerne er trykt på kortet. Der er desuden løse postdefinitioner.

**Terræn:** Kongsøre Skov er beliggende ud til Isefjorden. Skoven er også kendetegnende for sine mange gravhøje, jættestuer mv. Skoven består hovedsageligt af løvskov med en meget varieret tæthed. Der er både åbne hurtige partier og tætte områder, herunder en del underskov visse steder. Skoven er moderat kuperet og der er et veludbygget stinet.

<b>Baner:</b>	Grøn (begynder):	2,3 km / 10 poster
	Hvid (let):	3,5 km / 11 poster
	Gul (mellemsvær):	4,3 km / 15 poster
	Blå mini (svær):	3,3 km / 10 poster*
	Sort, kort (svær):	4,7 km / 16 poster*
	Sort, mellem (svær):	6,5 km / 21 poster
	Sort, lang (svær):	8,4 km / 26 poster

*\*Blå mini over 60 år og Sort kort over 60 år løber på målestok 1:7.500 – øvrige klasser løber på 1:10.000.*

**Kontrolenheder:** Der løbes med Sportident.

**Postmarkering:** Der benyttes fiberstænger og store skærme (se startposten).

**Start** Kl. 10.00 – 11.00 er der put and run-start. Følg startmandskabets anvisninger. Kortet udleveres i startøjeblikket. Dog får grøn (begynder) og hvid (let) kortet udleveret 1 minut før start.

**Mål:** Efter at have stemplet målposten gås direkte til aflæsning i beregnetelt.

**Væske:** Der er IKKE væske, hverken i skoven eller i mål. Medbring selv en fyldt drikkedunk.

**Resultater:** Liveopdateres ved mål og offentliggøres efterfølgende på HOK's hjemmeside: <https://www.holbaekorienteringsklub.dk/>

**O-track:** Banerne lægges i O-track efter stævnet.

**Startafgift:** Kr. 15,- for børn under 16 år. Øvrige kr. 30,-. Der betales på dagen enten kontant eller MobilePay.

**Banelægger:** Anette Lindegaard Christensen

**Stævneleder/overdommer:** Malene Lysgaard-Hansen,

Mail: [malene@lysgaard-hansen.dk](mailto:malene@lysgaard-hansen.dk), Tlf: 53 69 22 91