INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 30. november 2025

Boserup skov

Stævneplads:	Boserupgård Naturcenter – følg de grønne skilte der viser vej fra alle P-pladser Der er adgang til toiletter - link
Parkering:	Brug skovens faste P-pladser - der er ikke den store forskel i afstanden til Boserupgård. Se ovenstående link for oversigtskort.
Afstande	P – Stævneplads 500 -800 meter Stævneplads – Start 50 meter
Kort:	Boserup 2025. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 og 1:7.500. Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start. Kortet udleveres i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay modtages på 332384.
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident. Alle postenheder er touch free - gælder ikke start og mål. Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. 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'. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder og let dog 1 minut før start. Starten er bemandet. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på stævneplads. Efter målgang aflæses brik ved tidtagningen på stævneplads.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 7,2 km - 18 poster – 1:10.000 (banen har en "diamant") 2. Sort mellem (svær) – 5,2 km - 11 poster – 1:7.500 3. Sort kort (svær) – 4,2 km - 11 poster – 1:7.500 4. Blå mini (svær) – 3,4 km - 9 poster – 1:7.500 5. Gul (mellemsvær) – 3,8 km - 12 poster – 1:7.500 6. Hvid (let) – 3,1 km - 14 poster – 1:7.500 7. Grøn (begynder) – 2,2 km – 9 poster – 1:7.500
Terræn:	Boserup skov har mange stier og mountainbike spor – vær opmærksom. Skoven er let kuperet og visse steder med tæt underskov af brombær og kvas - såkaldt "urørt skov". Vær opmærksom på at mange stier er svære at se pga løvfald. Væltede træer er medtaget på kortet i stort omfang, men ikke konsekvent.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Væske	Der er **ikke** væske i mål – du skal selv medbringe. Der er dog adgang til vandhane.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223
Banelægger	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde
Beregning	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde
Stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde, 21646223

Vel mødt i skoven