

INSTRUKTION for VTR-vintertræningsløb

Søndag den 25. januar 2026

Avnstrup



Stævneplads og parkering	P-plads, Avnstrupvej 22, 4330 Hvalsø - link - afmærkning i Ny Tolstrup Følg P-vagternes anvisning
Afstande	P – SP 0 – 250 meter SP – Start 50 meter Mål - SP 100 meter
Kort:	Bidstrupskovene 2023, rev. Dec. 25. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Sort Lang) og 1:7.500 (øvrige baner). Specialsignaturer: X = Rodkage over 1,5 m høj, = MTB-spor Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet (For Sort Lang, Mellem og Kort er postdefinition trykt på bagsiden af kortet). Løse postdefinitioner ved start. Kortet er i plastlomme.
Startafgift:	Ungdom til og med 16 år: 15 kr. Øvrige løbere: 30 kr. MobilePay: 332384
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident – posterne er i touch free mode (dog ikke start og mål). Benyt brikken ved indskrivning, så går det hurtigere. SI-brikker kan lejes for 10 kr. - disse er ikke touch free. 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.
Baner, banelængder og postantal	1. Sort lang (svær) – 7,2 km - 14 poster 2. Sort mellem (svær) – 5,6 km - 13 poster 3. Sort kort (svær) – 4,4 km - 9 poster 4. Blå mini (svær) – 3,2 km - 8 poster 5. Gul (mellemsvær) – 3,7 km - 11 poster 6. Hvid (let) – 3,0 km - 13 poster 7. Grøn (begynder) – 2,3 km – 8 poster
Terræn:	Blandet løvskov og granskov. Flere områder i den nordøstlige del med nylig skovfældning og mange arbejdsspor. Banerne er ført udenom de mest påvirkede områder. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet – herunder mange MTB-spor. Der kan forventes en del smeltevand og dermed muligvis mere udbredte vådområder end angivet på kortet.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223
Banelæggere	Thorkild Franck og Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven