

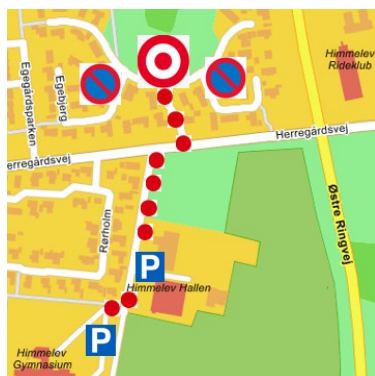
Køge OK indbyder til VTR-løb d. 19.11.2017 i Himmelev Skov.

Parkering: Parkering ved Himmelev Gymnasium og ved Himmelev Hallen, Herregårdsvej 42, Himmelev, 4000 Roskilde. GPS 55.65750, 12.11400. Efter aftale med beboerne er det **IKKE** tilladt at parkere i villakvarteret ved Egebjerg nord for Herregårdsvej.

Toiletter findes i Himmelev Hallen. Benyt venligst IKKE andre steder.

Afmærkning: Skærm på Herregårdsvej, 230 m vest for Østre Ringvej (O2).

Afstande: Parkering – Stævneplads (Egebjerg) 350-400 m. **Stævneplads - Start:** 400 m.



Kort: Himmelev Skov. Tegnet 2016, få rettelser 2017. Ækv. 2,5 m. Målestok 1:7.500.

Postdefinitioner: IOF symboler, trykt på alle kort. Løse def. ved start. Husk holder.

Terræn: Den ældste beplantning i den tidligere grusgrav er fra 2004. Området gennemskæres af flere søer og en impassabel mose. Der er flere indhegninger med passable hegn. For at øge læsbarheden for løberne på "svær lang" og "svær mellem" er to passager i et passabelt hegn markeret med "tvungen overgang". Løberne **behøver ikke** at benytte disse passager. Skoven har ret varierende gennemløbeligheder. Det er strengt forbudt at løbe på Østre Ringvej, og ingen baneforløb vil friste hertil.

Baner: **Alle baner har en tvungen passage, som skal følges.** Passagen er markeret på kortet og i postdefinitionerne.

Grøn (begynder) 2,2 km.	13 poster
Hvid (let) 3,5 km.	14 poster
Gul (mellemsvær) 4,0 km.	16 poster
Blå, mini (svær) 3,6 km.	14 poster
Sort, kort (svær) 4,1 km.	18 poster
Sort, mellem (svær) 6,0 km.	23 poster
Sort, lang (svær) 7,5 km.	27 poster

Kontrolenheder: Der løbes med SPORTident. Husk brik. (kan evt. lejes for kr. 10,-)

1. start: Kl. 10.00. Kort udleveres i startøjeblikket. Dog får grøn og hvid bane udleveret kortet 1 minut før start. Der startes som "put and run". Starten vil være bemandet.

Væske: Forefindes kun ved mål.

Hjertestarter: Forefindes på stævnepladsen

Postmarkering: Der benyttes SPORTident på spyd med skærm.

Målprocedure: Efter målgang aflæses brik. Alle startende løbere skal melde sig i mål.

Resultater: Offentliggøres på www.koegeok.dk på løbsdagen.

Startafgift: Kr. 15,- for børn u. 16 år. Øvrige kr. 30,-. Kontant på dagen.

Banelægger: Gunnar Grue-Sørensen. **Banekontrol:** Gerda Marie Christiansen.

IT: Malene Løkke

Stævneansvarlig: Tage Ebbensgaard

Stævnetelefon: 42 27 10 18