



VTR 2018-19 – afd. 5 – søndag 9/12 – Avnstrup

Instruktion

Løbet er klubmesterskab for Holbæk OK – løbere tilmeldt dette kan gå direkte til start

Stævneplads:

Den store P-plads vest for Røde Kors center Avnstrup – [Google Maps](#).
Afmærkning i Ny Tolstrup.

Afstande:

Parkering – stævneplads: 0 – 500 meter
Stævneplads – start: 300 meter
Mål på stævneplads

Kort:

Hvalsø Midt, nyttegnet 2018. 1:10.000. Ækv. 2,5 meter
Løse postdefinitioner udleveres ved start

Start:

Der er put-and-run for alle klasser. Start mellem 10:00 og 11:00.
Indskrivning fra 9:45.
Poster indsamles fra kl. 12:30.

Baner:

Sort Lang (svær):	8,6 km, 21 poster
Sort Mellem (svær):	6,7 km, 16 poster
Sort Kort (svær):	4,6 km, 14 poster
Blå Mini (svær):	3,4 km, 10 poster
Gul (mellemsvær):	4,6 km, 9 poster
Hvid (let):	3,4 km, 10 poster
Grøn (begynder):	2,7 km, 9 poster

Pris:

Voksen: 30 kr, Ungdom: 15 kr. Leje af SportIdent-brik: 10 kr.
Betaltes kontant eller MobilePay: 79073

Arrangør: OK Roskilde

Banelægger: Hans Jessen, Preben Mortensen

Løberministeriet har lovet at komme med stand (artikler til løb og orientering)