



Holbæk Orienteringsklub indbyder til



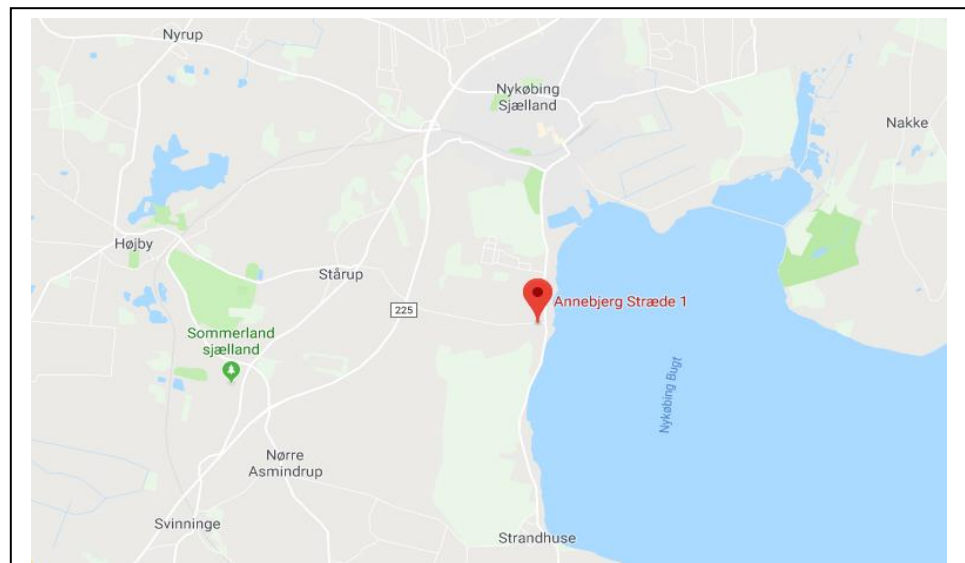
VTR-løb

Søndag den 10. marts 2019

Instruktion

Løbsområde: Annebjerg Skov.

Mødested: P-plads ved [Odsherreds Museum](#), Annebjerg Stræde 1, 4500 Nykøbing Sjælland.



Se [Google Maps](#).

Mødetid: Registrering af navn, brik og løbsklasse fra kl. 9.45. Samlet start kl. 10.30 for dem der ikke deltager i jagtstart. Jagtstart fra kl. 10.40.

Afstande: Registrering og Mål findes på shelterplads syd fra p-plads – følg rød/hvid snitzling. Afstand 300-400 meter. Fra Registrering til Start er der ca. 550 meter.

Kort.....: Annebjerg Skov, 2,5 m ækvidistance. Banerne Blå og Sort kort vil være printet i 1:7.500 alle øvrige baner i 1:10.000 Kortet er oprindeligt tegnet i forbindelse med DM kortdistance i 2002 og er efterfølgende revideret og tilrettet

flere gange. Seneste revision er foretaget februar 2019 efter ISOM 2000 kortnorm. Laserprintet på vandafvisende papir.

- Terræn: Let til middel kuperet og består hovedsaglig af løvskov med enkelte indslag af nåletræer. Skoven har mange stier og en generel god gennemløbelighed. Visse steder ligger der dog spredte grenbunker i skovbunden fra tidligere skovninger.
- Kontrolsystem ..: Der benyttes SportIdent. Alle SI-briktyper kan anvendes. SI-brik kan lejes for kr. 10,-.
- Postbeskrivelser: IOF-symboler er trykt på kortet. Løse postbeskrivelser udleveres ved registrering.
- Tilmelding: OBS: Tilmelding til løb + kaffebord senest mandag før løbet via egen klub til kasserer@holbaekorienteringsklub.dk
Alternativt kan man benytte [tilmeldingsformular](#) på HOK's hjemmeside. Ønsker man at deltage i arrangementet efterfølgende, kan det noteres i kommentarfeltet. Betaling sker i begge tilfælde klubvis til konto 1726 0721744493. Tilmelding på dagen mulig mod kontant betaling.
- Startafgift: Op til 16 år: kr. 15,-
Over 16 år: kr. 30,-
- Leje af SI-brik ...: Kr. 10,-.
- Betaling: MobilePay og kontant.

Løbsklasser:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster
Sort, Lang	Svær	8,4 km	26
Sort, Mellem	Svær	6,7 km	22
Sort, Kort under 60 år	Svær	4,5 km	16
Sort, Kort over 60 år	Svær	4,5 km	16
Blå, Mini under 60 år	Svær	3,6 km	13
Blå, Mini over 60 år	Svær	3,6 km	13
Gul	Mellemsvær	4,6 km	17
Hvid	Let	3,4 km	16
Grøn	Begynder	2,2 km	8

- Program.....: kl. 09.45-10.15 Indskrivning
kl. 10.30 Samlet start (Hvid, Grøn, øvrige/under 6 løb og ikke forhåndstilmeldte)
kl. 10.40 1. start (Sorte, Blå og Gul baner)
kl. 13-14.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

- Fællesstart: Grøn bane, hvid bane, løbere der ikke har opnået seks løb i sæsonen samt løbere der ikke er forhåndstilmeldt, starter i fælles start kl. 10.30.

- Jagtstart: Forhåndstilmeldte på sort, blå og gul bane starter i omvendt jagtstart fra kl. 10.40. Løberne startes med 2 minutters startinterval afhængig af samlede point opnået i deres seks bedste løb i sæsonen. Den bedst placerede starter til sidst. Se nærmere beskrivelse af pointsystemet på [Roskildes hjemmeside](#). **OBS! Kun forhåndstilmeldte, der har opnået seks løb i sæsonen, kan deltage i jagtstarten!**
- Mål.....: Umiddelbart efter målgang foretages brikaflæsning. Udgåede løbere skal henvende sig ved brikaflæsningen for registrering.
- Væske: Kun ved Mål. Her findes væske i form af vand og varmt saftvand.
- Efter løbet.....: Der vil efter løbet være mulighed for bad og omklædning i [Klubhuset på Kongeengen, Egebjergvej 46, 4500 Nykøbing Sj.](#) Fra kl. ca. 13.00 vil der blive serveret en sandwich og kaffe. Det vil være mulighed for at købe øl og vand i cafeteriet. **DER MÅ IKKE MEDBRINGES EGNE DRIKKEVARER I KLUBHUSET!** Præmieoverrækkelsen forventes afholdt kl. 13.30.
- Banelægger.....: Henrik Nielsen
IT.....: Anton Lauritzen
Stævneleder.....: Amalie Snedker Mosbæk, tlf: 42 31 60 99
amaliesnedker@gmail.com