



VTR løb i Lellinge Frihed den 2. februar 2020

Tilkørsel ad Kongebrovej fra Ringstedvej, GPS 55.463529, 12.124443 ([skærm](#)), og derfra videre ad skovvej (skærm)

MEGET VIGTIGT: Parkeringsforholdene er vanskelige og begrænsede, hvorfor der **I VIDEST MULIG OMFANG SKAL SKE SAMKØRSEL**. Anvisninger fra parkeringsguider skal efterkommes.

- Afstande: Parkering → stævneplads: 250 – 600 meter
- Stævneplads → start: 150 meter
- Mål på stævneplads
- Kort: Lellinge Frihed. Nytegnet / revideret 2019 / 20. 1:7.500 / 10.000. Ækv. 2,5 meter
- Løse postdefinitioner udleveres ved start.
- Start: Der er put-and-run for alle klasser. Der gives fornøden instruktion til grønne og hvide løbere.
- Start mellem 10:00 og 11:00. Indskrivning fra 09:45.
- Poster indsamles fra kl. 12:30.

Baner:

Sort Lang (svær):	9,6 km. 16 poster
Sort Mellem (svær):	6,6 km. 13 poster
Sort Kort o/u 60 (svær):	4,5 km. 10 poster
Blå Mini o/u 60 (svær):	3,7 km. 10 poster
Gul (mellemsvær):	4,6 km. 11 poster
Hvid (let):	3,6 km. 11 poster
Grøn (begynder):	3,1 km. 8 poster

Skovener rimelig fremkommelig og ret let-løbet på mange stræk.

Mange af skovens utallige grøfter er fyldt godt op med vand, så der skal springes til for at nå over. Al vandet gør også skovbunden meget tung i visse områder. Særligt skal man være opmærksomme på de nyligt fældede områder, hvor skoven kan være endog særdeles tung at løbe i.

Resultater vises på skærm, samt offentliggøres på www.koegeok.dk senere på løbsdagen.

Vallø Stift tillader **IKKE** offentliggørelse af løbskort på div. Kortmapper på nettet. Løbet lægges derfor heller **ikke** på O-Track.

Pris: Voksen: 30 kr, Ungdom: 15 kr. Leje af SportIdent-brik: 10 kr. Betaling: Kontant eller evt. Mobilepay

Hjertestarter findes i stævneledelsens telt på stævnepladsen.

Arrangør: Køge OK

Banelægger: Niels Torm. **Banekontrol:** Søren S. Kristensen og Tage Ebbensgaard