

Indbydelse / Instruktion til Selvtrænings-løb d. 6. december 2020

Karlstrup Kalkgrav / Firemileskoven / Karlstrup Skov

Corona regler: Der er obligatorisk tilmelding, for at vi kan overholde myndighedernes krav om forsamlingsforbud på mere end 10 personer inkl. hjælpere.

Du skal benytte denne **tilmeldingsformular**; hvor du skal vælg en ledig tid og bane senest lørdag den 5. december kl. 16:30.

- Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning med eget udprintet kort, d.v.s. der vil ingen bemanning, tidtagning eller resultatformidling være.

- Løberne skal omklæde ved parkering, og først begive sig til Start, når de klar til at løbe i skoven.

- Så snart løberen er kommet i mål, begiver man sig til parkering og venter på sine medpassagerer. Man forlader "stævnet", så snart alle medpassagerer er kommet i mål, og er klar til hjemkørsel.

Parkering: Parkering på P-plads ved Taastrupvej 17, Karlslunde (150 m nord for rundkørsel i Karlslunde, ses på løbskortet). Gå til start via rundkørsel og Silovej hen til mindre P-plads nord for Silovej. Starten er i den nordlige ende af P-pladsen. Afstand fra bilens P-plads til start er 400 m.

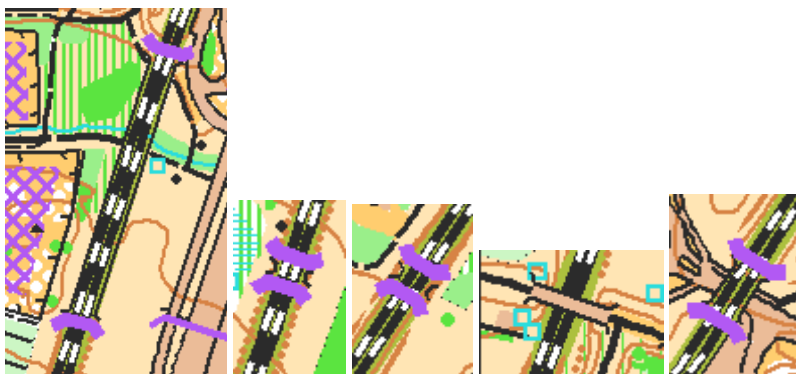


Kort: Karlstrup Kalkgrav (revideret oktober 2020, ækv. 2.5 m, **1:5.000**) og Karlslunde Skov / Firemileskoven / Karlstrup Kalkgrav (revideret marts 2018/oktober 2020, ækv. 2.5 m, **1:10.000**).

Postdefinitioner: IOF symboler. Trykt på kortet.

OBS: Tre baner: Svær lang, svær mellem og gul mellemsvær – skal alle passere den befærdede Tåstrupvej to gange. Pas på og se jer godt for inden passage. De samme tre baner skal ligeledes passere højhastighedsbanen København-Ringsted. Det kan ske fem steder (se kortudsnit): under en meget lang bro, gennem to ca. 1 m høje og 20 m lange betonrør, over en gang-/cykelbro eller gennem en alm. viadukt. **UNDER INGEN**

OMSTÆNDIGHEDER MÅ MAN LØBE DIREKTE OVER JERNBANESPORENE. DET ER STRENGT FORBUDT OG LIVSFARLIGT.



De fleste baner passerer et sted, hvor en tunnel går under en asfalteret vej. Det er vist på kortudsnittet her:



Løbskort: Udprint selv fra hjemmesiden: <http://www.koedgeok.dk/> fra torsdag den 3. december kl. 16:00 Her ligger også postdefinitioner til selvprint.

Bane	Længde	Antal poster	Målestok
Grøn (begynder)	2,0 km	15 p	1:5.000
Hvid (let)	3,1 km	17 p	1:5.000
Gul (mellemsvær)	4,1 km	13 p	1:10.000
Blå, mini (svær)	3,0 km	14 p	1:5.000
Sort, kort (svær)	4,1 km	17 p	1:5.000
Sort, mellem (svær)	6,1 km	21 p	1:10.000
Sort, lang (svær)	8,4 km	24 p	1:10.000

Poster: Poststativer med skærm, kontrolnummer er skrevet på vedhæftet manillamærke, ingen SI.

Start: Der er start i tilmeldt startinterval mellem kl. 09.00-12.30 – postindsamling starter kl. 14.00.

O-Track: Banerne lægges i O-Track.

Startafgift: Gratis for alle deltagere.

Banelægger: Gunnar Grue-Sørensen. Banekontrollant: Gerda Marie Christiansen

Myndighedsansvarlig: Tage Ebbensgaard

