

# Indbydelse/Instruktion til VTR selvtræning d. 28.02.2021 i Vallø Storskov / Gunderup Kohave (Povlstrup)



**Corona regler:** - Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning. Der vil ingen stævneafvikling eller resultatformidling være. - Løberne skal omklæde ved parkering, og først begive sig til start, når man er 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.

Skovejeren tillader **ikke**, at skovkortet offentliggøres på nettet, så med hensyntagen til gældende Coronavilkår (afstand, handsker, sprit m.v.) vil kortene derfor blive printet af Køge OK og overleveret til løberne ved startposten. Der vil desuden forefindes spritdispensere i start-/ og målområdet.

## **Tilmelding HER af hensyn til kortprint og startinterval senest 26. februar**

<b>Mødested:</b>	GPS adresse: <b>Damvej 13, 4652 Hårlev</b>	Koordinater: <b>55.375502, 12.155696</b>		
Parkering:	Parkering hos privat lodsejer. Følg P-guidernes anvisninger.			
Afmærkning:	Skærm i T krydset Aggerupvej / Damvej			
Afstande:	Parkering til start-/målområde: 500 m.			
Kort:	Gunderup Kohave, nyttegnet 2016. Revideret 2020/21 Ækv. 2,5 m.			
Postdefinition:	IOF symboler. Trykt på kortet for alle baner. <a href="#">Postdefinitioner kan også downloades her.</a>			
Terræn:	Almindelig dansk blandingsskov med større skovveje, tydelige stier, hugninger og bevoksningssgrænser. Svagt kuperet med få kurvedetaljer og en del grøfter.			
Baner:	Grøn (begynder)	3,0 km.	12 poster	1:10.000
	Hvid (let)	3,2 km.	13 poster	1:10.000
	Gul (mellemsvær)	4,4 km.	13 poster	1:10.000
	Sort, mini (svær)	3,4 km.	11 poster	1:7.500
	Sort, kort (svær)	4,6 km.	13 poster	1:7.500
	Sort, mellem (svær)	6,4 km.	19 poster	1:10.000
	Sort, lang (svær)	9,5 km.	21 poster	1:10.000

**Startperiode: Kl. 09.00 – 12:00. Postindsamling starter senest kl. 13:00.**

**Kort håndtering:** Kortene ligger klar på overdækket bordplade hvorfra de kan hentes enkeltvis. Husk at holde afstand. Afsprit venligst hænderne før du tager dit kort. Køge OK printer og håndterer kortene med størst mulig opmærksomhed på gældende Corona forhold.

Væske:	Forefindes ikke. Medbringes af løber.
Postmarkering:	Der ophænges postskærm med postnummer.
Målprocedure:	Efter målgang fortsætter løberen umiddelbart videre til parkeringspladsen, og forlader området, når evt. medpassagerer er vendt tilbage fra skoven.
Husk O-Track:	Der er ingen resultatliste, men løbet lægges på O-Track.
Startafgift:	Deltagelse er gratis, men overfør gerne kr. 20 til DO-f på mobilpay nr. 269 030 .
Banelægger:	Kim Møller og Poul Koziara
Stævneansvarlig:	Kim Møller
Stævne-/nødtelefon:	3060 0576

