

## **Indbydelse/Instruktion til VTR-løb d. 24.01.2021 på Fruens Plantage - Selvtræning**

Corona regler:

- Der etableres intet "rigtigt" stævne, men alene selvtræning med eget udprintet kort, dvs der vil ingen stævneafvikling eller resultatformidling være.
- Løberne skal omklæde ved parkering, og først begive sig til Start, når 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.

Mødested/Parkering:	P ved Rønnebæk skole, Englebjergvej 12. Afmærkning fra Ny Præstøvej.		
Afstande:	P - Start 200 m.	Følg dit løbskort – udprintet hjemmefra.	
Kort:	Fruens Plantage, revideret 2020. Ækv. 2,5 m. 1:6.000. ISOM 2017-2.		
Postdefinition:	IOF symboler. Trykt på kortet.		
Fruens Plantage:	Skoven består af vekslende beplantning af åben bøgeskov og tættere områder med gran samt enkelte åbne områder med brombærkrat. Der er mange veje og stier, som benyttes af mountainbikes. Bemærk, at ikke alle mountainbikes spor fremgår af kortet. Skoven er storkuperet med en del kurvedetaljer.		
Løbskort:	Udprint selv fra hjemmesiden: <a href="http://herlufsholm-orientering.dk">http://herlufsholm-orientering.dk</a>		
Baner:	Hvid (let) 3,0 km. 16 p.	Blå, mini (svær) 3,0 km. 15 p.	Sort, kort 4,0 km. 18 p.
	Gul (mellemsvær) 4,4 km. 18 p.	Sort, mellem 5,8 km. 24 p.	
Butterfly post:	Der er butterfly post på bane Sort mellem. Husk, at klippe ved begge passager.		
Kontrolenheder/Postmarkering:	I terrænet står alene poststativ med nummer og skærm.		
Start:	Der er fri egen start mellem kl. 09.00-12.00.		
Postindsamling:	Starter kl. 13.00.		
Målprocedure:	Mål er placeret i terrænet. Efter målgang fortsættes 100 m retur til P.		
Resultater:	Forekommer ikke.		
O-Track:	Banerne lægges i O-Track.		
Startafgift:	Gratis for alle deltagere. Alle deltagere opfordres dog til at sende kr. 20,- til DOF via Mobilpay 269030 .		
Banelægger	Jesper Børsting E-mail: <a href="mailto:jesperborsting@post.tele.dk">jesperborsting@post.tele.dk</a> , Tlf. 55739085		