



Foreløbig instruktion til "dagen før DM Hold" træningsløb lørdag d. 2. okt 2021

Parkering/stævneplads: Kantparkering på Ulvshalevej, ved Naturcenter Ulvshalegård, Ulvshalevej 283, 4780 Stege. Overdækket opholdsområde i lade (bagerst på foto) og offentligt toilet.

Evt. busser må sætte løbere af og parkere længere fremme.

WGS84 decimal (lat, lon) 55.045624, 12.258736 eller ETRS89 UTM32N (øst, nord) 708181, 6104723

Tidspunkt: Køb af kort samt fri start mellem kl. 14 og ca. 16.

Start/mål: Synlig fra mødested, asfaltvej (svagt trafikeret) skal krydses. Asfaltvej krydses igen efter klip af målpost. Aflæsning ved mødested.

Kort: Ulvshale, 1:7.500, ækvidistance 2,5 m, nytegnet januar 2017, let revideret 2021, af Troels Christiansen. Det specielle kurvebillede (strandvolde) er forsøgt vist, hvilket betyder en del hjælpekurver visse steder.

Terræn: Meget svagt kuperet med langsgående strandvolde (opskyl fra Møns Klint), der varierer i "tydelighed". Visse steder føles skovbunden som om man løber direkte oven på løse sten. Den vestlige del af skoven er egekrat, den østlige mere åben blandingsskov. Dertil overdrev, som er delvist bevoksede. Endvidere flere vådområder, hvoraf langt de fleste ikke er ret dybe og nemme at løbe på tværs af. Terrænet er generelt hurtigt, men også ret finurligt flere steder 😊

De åbne områder og noget af skoven er indhegnet. Hegnene må passeres: via låger, og ved at hoppe over eller rulle under. Hegnet har de fleste steder 2 tråde. Der kan være fredelige dyr i indhegningerne.

Baner med mellemdistance-præg:

7	Grøn	Begynder	ca. 3 km	xx poster
6	Hvid	Let	ca. 3,5 km	xx poster
5	Gul	Mellemsvær	ca. 4 km	xx poster
4	Sort Mini	Svær	Ca. 3 km	xx poster
3	Sort Kort	Svær	Ca. 4,5 km	xx poster
2	Sort Mellem	Svær	Ca. 5,5 km	xx poster
1	Sort Lang	Svær	Ca. 6,5 km	xx poster

Tidtagning: Der benyttes SportIdent. Hav brikken klar ved indskrivning, det sparer tid. SI-brik kan lejes for kr. 10,- og erstattes ved bortkomst til dagspris. Efter målgang aflæses brik.

Startafgift: 25kr. Betales kontant på dagen eller via MobilePay (dog dårlig mobildækning i området).

Store klubber, der kommer som gruppe, må gerne estimere antal deltagere aht. print og evt. sende deltagerliste med bane, navn og brik 3-4 dage før.

Løbsansvarlig, kortegner og banelægger: Troels Christiansen troelschristiansen@gmail.com 51848393

På gensyn i en helt særlig skov

O-63 Vordingborg

