

Vintertræningsløb  
søndag d. 7. februar 2010  
Oringe, Vordingborg



# Instruktion

Grundet store vanskeligheder med parkering grundet sne er VTR løbet flyttet til parkområder i Vordingborg. Dele af området blev anvendt til DM Sprint 2009. Se mere på [www.dmsprint2009.dk](http://www.dmsprint2009.dk)

## Mødested

Parkeringsplads på Oringehalvøen i Vordingborg. Afmærkning fra Færgegaardsvej.  
<http://maps.google.dk/maps/ms?ie=UTF8&hl=da&msa=0&msid=109991169673517322865.00047c7f4829633e753bc&ll=55.000377,11.910403&spn=0.008726,0.027874&t=h&z=16>

## Stævneplads

Græsareal lidt syd for parkeringsplads, (samme sted som starten for DM Sprint 2009)  
Mulighed for opsætning af telte.

## Kort

Vordingborg, 1:4.000, 2m ækvistand, nytegnet marts 2009 af Troels Christiansen.  
Godkendt af kortkonsulent Asger Jensen.

Kortet er tegnet efter sprintnormen, ISSOM 2007. Signaturforklaring påtrykt.  
Printede kort i A3 med postbeskrivelser påtrykt, samt løse. Plastlomme udleveres.

## Baner

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster
Sort Lang	Svær	7.1	24
Sort Mellem	Svær	5.4	20
Sort Kort	Svær	4.2	18
Sort Mini u. 50 år	Svær	3.6	15
Sort Mini o. 50 år	Svær	3.6	15
Gul	Mellemsvær	3.8	18
Hvid	Let	2.1	18
Grøn	Begynder	1.7	13

Banerne er lagt som normale o-baner. Hvid og Grøn krydser kun langsomt trafikerede hospitalsveje.  
De svære baner har indslag af sprint-vejvalgsorientering.

Forbudte områder jf. kortnormen SKAL overholdes. Pas på trafikken!

## EKT/Pris

Sportident. Hav brikken klar ved indskrivning/køb af bane.  
Leje af brik 10 kr. Startafgift -16 år 10 kr. Øvrige 25 kr.  
Betales kontant ved indskrivning.

## Start/mål

Start mellem kl. 10 og 11. (Poster indsamles fra ca. 12:30)  
Parkering-stævneplads max. 250m  
Stævneplads-start ca. 50m

## Væske

Vand og varm saft

## Kiosk

Lille kiosk med kaffe/the/kakao og kage.

## Stævneteam

Henrik Plenge Jensen, O-63 (Beregning mv.) 22177441  
Troels Christiansen, O-63/Søllerød OK (Kort/baner) 51848393

