

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2022-23

Dato	Klub	Skov	Startsted	Tekst
09.01	HOK	Kårup skov	Næsvej 3	Nytårsstafet
22.01	O-63	Hannenov Oustrup	Hannenovvej 22	X
29.01	Sorø	Korsør Lystskov	Skovåsen 230	X
05.02	OKR	Ny Tolstrup	Avnstrup	X
12.02	Haslev	Glumsø Østerskov	Åsø Mosevej	X
19.02	HG	Harrested	Harrested Skovvej 19	X
26.02	Køge	Magleby skov	Skæppelundsvej 5	X
05.03	Barske	Roskilde Vest	?	Troldens Fodspor
12.03	Køge	Vallø Storskov	Vordingborgvej 169	Afslutningsløb

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.
Alle special løb har andre baner.

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.	
-	Sort, mellem	6-7 km.	
-	Sort, kort u. 60 år	4-5 km.	
-	Sort, kort o. 60 år	4-5 km.	1:7.500
-	Blå, mini u. 60 år	3-3,5 km.	
-	Blå, mini o. 60 år	3-3,5 km.	1:7.500
Mellemsvær	Gul	4-5 km.	
Let	Hvid	3-3,5 km.	
Begynder	Grøn	2-3 km.	

Pris

Kr. 15,- for løbere under 16 år og kr. 30,- øvrige.

Start

Indskrivning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00.

Resultater

Resultater ophænges. Alternativt lægges på nettet samme dag.

Generelle bestemmelser for VTR-løbene

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane, at deltage u.f.k.

Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i dame og herre, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

Afslutningsløbet er ligeledes tællende.

- for Sorte, Blå og Gul baner er de 6 bedste løb alene afgørende for startrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb omregnet til tidshandicap + tid afslutningsløb.

Hvert mistet point i forhold til de maksimale 600 straffes med et tidshandicap på 10 sek.

I sæsonen 2022-23 er der i alt 12 tællende løb.

Banelæggere (max. 2 pr. løb) får tildelt 100 point.

Afslutningsløb - Program/Præmier

Hvid, Grøn, øvrige under 6 løb og ikke forhåndstilmeldte samlet start kl. 10.30

Sorte, Blå og Gul baner omvendt jagtstart. Løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering, og med den bedst placerede til sidst.

Program

kl. 09.45-10.15 Indskrivning

kl. 10.30 Samlet start (Hvid, Grøn, øvrige/under 6 løb og ikke forhåndstilmeldte)

kl. 10.40 1. start (Sorte, Blå og Gul baner)

kl. 13-14.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Husk tilmelding til afslutningsløbet via din klub 8 dage før løbet.