

Ulvshale



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. Hjælp selv med at holde mindst 1 min mellem hver startende pr. bane.

Kort: Ulvshale, 1:7.500, ækvidistance 2,5 m, januar 2017, delvis revideret 2021, af Troels Christiansen. Det specielle kurvebillede 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, og flere vådområder, som pt. er meget tørre! 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:

Begynder		ca. 2,5 km	11 poster
Let		ca. 3,0 km	10 poster
Mellemsvær		ca. 3,7 km	12 poster
Mini	Svær	Ca. 3,6 km	13 poster
Kort	Svær	Ca. 4,5 km	14 poster
Mellem	Svær	Ca. 5,5 km	16 poster
Lang	Svær	Ca. 6,4 km	18 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 med mødested.

Startafgift: 25kr. Betales kontant på dagen eller via MobilePay (dog lidt 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, korttegner og banelægger: Troels Christiansen troelschristiansen@gmail.com 51848393

På gensyn i en helt særlig skov

O-63 Vordingborg

<http://o-63.dk/>

