

# Instruktion til Roskilde 3 dages 2020



## 1. etape, torsdag 13. aug. 2020

### Kort

- Pedersted, Borup, Jonstrup. ISOM 2017 (vandfast Pretex)
- Nytegnet 2016, rev. juni/juli 2020, ækv. 2,5 m. 1:7.500 (alle baner)
- Postdefinitioner er trykt på kortet. Der er INGEN løse postdefinitioner.
- Særlig definition: **X** Trærod/Rodkage på væltet træ

### Parkering og mødested

- Parkeringsplads på græsmark på østsiden af Hovedvej 14
- Mødested **GPS 55.538102, 11.926496** (skærm) <https://map.krak.dk/m/OQuzA>  
Skærm + Køge OK's klubbanner ved indkørsel fra hovedvejen.
- Anvisninger fra parkeringsguider SKAL følges.
- Det er forbudt at kantparkere langs Hovedvej 14. (evt. P-bøder er arrangørerne uvedkommende).

### Afstande

- Parkering til start: Max. 300 meter. (følg Blå/hvid snitzling)
- Mål til stævneplads: 100 meter

### Skoven

- Forholdsvis lille og let kuperet med meget varieret gennemløbelighed. Et område med bøgepur stiller ret store krav til koncentrationen, men med Gunnar Grue-Sørensens nyreviderede kort bliver man ikke ladt i stikken. Lysåbne områder er meget grønne lige nu, så husk de lange bukser. Sent startende løbere vil opleve skoven som værende temmelig mørk og lysfattig i de tætte områder.

### Toilet

- Der er ingen toiletfaciliteter.

### Sikkerhed

- Arrangørerne medbringer hjertestarter.
- Nødtelefon: 4227 1018

### Coronasikkerhed

- Kortprint og startpersonalets håndtering af kort ved start vil ske med handsker.
- Alle SI enheder afsprittes før udsætning
- Skærme og stænger afsprittes **IKKE**.
- Udvidet starttid fra kl. 17:00 – 19:00
- Før indgang til startboxen og ved målgang vil løberne få afsprittet hænder og SI brik
- Startboxen opdeles i 1 meter afstandszoner som skal respekteres.
- Der er ingen decideret stævneplads (omklædning ved bilerne anbefales)
- Beregnertelt sættes op på parkeringspladsen.
- Stævnet er kontantløs. Anvend i stedet Mobilepay.
- Der tilbydes ikke drikkevand i skoven eller på parkeringsplads. Medbring selv.
- Eventuelle lånebrikker er afsprittede ved udlevering.
- Undgå unødigt tæt selskabelig samvær ved beregnertelt og på parkeringspladsen.

## Start

- Bemandet start (tidtagning med Sportident, put and run).
- På bane 1 - 4 udleveres kortet EFTER klip af startenhed.
- På bane 5 og 6 udleveres kortet inden start, og der gives fornøden instruktion.
- **Start mellem 17.00 og 19.00 BEMÆRK udvidet starttid**
- Poster indsamles fra kl. 20.00.
- **ALLE** (også udgåede løbere) **SKAL** henvende sig ved beregnerteltet efter løbet.

## Baner

- Bane 1. 7,0 km, 23 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 2. 4,9 km, 18 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 3. 3,2 km, 14 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 4. 4,4 km, 15 poster, Mellemsvær. (herre / dame)
- Bane 5. 2,8 km, 12 poster, Let. (herre / dame)
- Bane 6. 2,3 km, 6 poster, Begynder. (herre / dame)

## Sidste frist for tilmelding: Mandag den 10. august 2020 kl. 18:00.

- Der vil være begrænset mulighed for eftertilmelding (*der printes kun få ekstra kort*).
- Pris 25 kr. pr. etape. Børn under 15 (H/D-14) løber gratis, hvis alder angives.
- Køge OK betaler startafgift for medlemmer af Køge OK.
- OKR betaler startafgift for medlemmer af OK Roskilde
- Har du ikke din egen Sportident brik, kan du leje en. Det koster 10 kr.

## Resultatformidling

- Hvis tiden tillader det, kan beregnerteltet evt. mundtligt oplyse løbstid og foreløbig placering ved målgang.
- Officielle resultater med Winsplits offentliggøres på Facebook og hjemmesiderne koegeok.dk og okr.dk senere på løbsaften.
- Løbet lægges på **O-track**, så husk GPS uret.

## Arrangør

- Køge OK
- Banelægger / Stævneansvarlig: Tage Ebbensgaard formand@koegeok.dk

[Link til indbydelsen](#) **Er du endnu ikke tilmeldt, kan det nås indtil mandag den 10. aug.**

