

# INSTRUKTION

## Roskilde 3-dages 2020 – 3. etape

Tirsdag den 25. august 2020, Tølløse By

**Bemærk**, at etappen afvikles som en sprint, hvor sprintnormen gælder. I øvrigt er etappen velegnet som generalprøve på DM-sprint. Dog er banelængderne lidt længere, end det kan forventes til DM.

**Tølløse By:** Kortet er nytegnet sommeren 2020.  
Målestok 1:4.000. Kortet er printet i A3.

**Tilmelding** via hjemmesiden ([https://www.okr.dk/loeb/3-dages\\_20/3-dages\\_20ind.htm](https://www.okr.dk/loeb/3-dages_20/3-dages_20ind.htm)) frem til og med fredag den 21. august.

Løbere, der ikke er fra Køge OK, Hvalsø OK, Holbæk OK eller OK Roskilde, kan tilmelde sig til Janne Brunstedt (j.brunstedt@yahoo.co.uk) frem til fredag den 20. august kl 24:00 mod samtidig indbetaling af kr 25 (alternativt kr 35 ved leje af SI-brik) via MobilePay 79073. Der vil være trykt et beskedent antal ekstra kort, der kan købes på dagen. Betaling kun med MobilePay.

**Mødested:** Parkering på P-pladsen ved Tølløse Hallen, Sportsvej 2, 4340 Tølløse.  
Afstanden fra Tølløse Station til Tølløse Hallen er ca 1200 meter.

**Start** foregår mellem 18:00 og 19:00.  
Poster indsamles fra kl 20:00.

Undgå venligst – at alle stimler sammen ved start kl 18:00. Det vil i øvrigt være en fordel at starte sent i startintervallet, da trafikken så har lagt sig.

**Alle tilmeldte løbere** (med egen SI-brik) kan gå direkte til start, som er placeret på parkeringspladsens nordvestligste hjørne.

Starteren udleverer kortet til løberen, der herefter løber 55 meter frem til en startpost. Ved ”stempling” af startposten starter løbstiden. Kun løbere på bane 5 og bane 6 må kigge på kortet inden stempling af startpost.

**Kortet** er ikke pakket i plastlomme. Egen plastlomme må gerne medbringes. Bemærk kortet er trykt i A3. Postdefinitioner er trykt på kortet. Der forefindes ikke løse postdefinitioner ved start. Disse vil dog være tilgængelige på hjemmesiden fra søndag den 23. august – og kan således medbringes hjemmefra.

**Ikke tilmeldte løbere** – samt løbere, der skal låne SI-brik – henvender sig ved beregningen, der befinder sig på parkeringspladsen. Løbere, der skal ændre navn, bane eller briknummer, skal også henvende sig i beregningen inden start.

**Målposten** befinder sig også på parkeringspladsen. Efter ”stempling” af målpost går man til beregningen for aflæsning. Der er ikke væske i mål. Medbring venligst selv.

Undgå at klumpe jer sammen omkring beregningen.  
Før og efter løbet: hold en passende afstand til hinanden.

**Tølløse** er en typisk dansk stationsby med institutioner, forretninger, erhverv, parcelhuse, grønne områder osv. Der er ingen stigninger af betydning. Der er en del trafik på de gennemgående veje i byen. Bemærk, at bane 5 og bane 6 ikke passerer stærkt trafikerede veje.

#### Oversigt over baner og klasser:

bane	klasse	sværhedsgrad	længde	# poster
1	D1, H1	Svær	3,4 km	23
2	D2, H2	Svær	2,6 km	22
3	D3, H3	Svær	2,2 km	18
4	D4, H4	Mellemsvær	2,1 km	18
5	D5, H5	Let	1,2 km	14
6	D6, H6	Begynder	0,9 km	11

Banelængderne er målt i luftlinje. Forvent en noget længere tur.

**Resultatformidling:** Løbstiden får du mundtlig ved aflæsning af SI-brik.

Resultatlistene kommer på hjemmesiden senere samme aften.

Til den gennemgående konkurrence lægges tiderne for 3. etape sammen med tiderne for etape 1 og 2.

**Corona:** 3. etape afvikles med samme høje sikkerhed som etape 1 og etape 2. Det betyder blandt andet, at du vil få din hånd og SI-brik sprittet af inden start og igen inden aflæsning.

**Førstehjælp:** Bemærk, der er flere hjertestartere i løbsområdet. Bl. a. ved indgangen til Tølløse Hallen.

**Banelægger og stævneleder:** Morten Jensen, OK Roskilde ([ravnholt@youseepost.dk](mailto:ravnholt@youseepost.dk))

**IT/beregning:** Janne Brunstedt, OK Roskilde ([j.brunstedt@yahoo.co.uk](mailto:j.brunstedt@yahoo.co.uk))