

# Instruktion til Roskilde 3 dages 2021



## 1. etape, torsdag 12. aug.

### Kort:

Himmelev skov. Rev. forår 2021 Ækv. distance 2,5 m. 1:7.500 (alle baner)

Postdefinitioner er trykt på kortet. Der er INGEN løse definitioner.

### Parkering og mødested:

Parkeringsplads og løbsadministration ved Himmelev hallen, Herregårdsvej 42, 4000 Roskilde

GPS <https://map.krak.dk/m/cO38I>

Skærm ophænges ved krydset Østre Ringvej / Herregårdsvej

Der er ingen parkeringsguider.

### Afstande:

Parkering til stævneplads: Ca. 50 meter

Stævneplads til start: Ca. 450 meter (følg rød/hvid snitzling)

Mål til stævneplads. Ca. 300 meter (følg rød/hvid snitzling)

### Start / Mål:

Bemandet start (tidtagning med Sportident, (put & run).

Husk SI brik (Kan evt. lånes. Bortkommet lånebrik skal erstattes med kr. 400,-)

På bane 1 - 4 udleveres kortet EFTER klip af startenhed. På bane 5 og 6 udleveres kortet inden start, og der gives fornøden instruktion hvis dette ønskes.

Start mellem kl. 17.30 og 19.00 – poster indsamles fra kl. 20.00.

ALLE (også udgåede løbere) SKAL henvende sig ved beregnerteltet efter løbet.

### Baner:

- Bane 1. 7,0 km, 22 poster, Svær.(herre / dame)
- Bane 2. 4,9 km, 17 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 3. 3,3 km, 11 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 4. 4,5 km, 14 poster, Mellemsvær. (herre / dame)
- Bane 5. 3,0 km, 12 poster, Let. (herre / dame)
- Bane 6. 2,4 km, 12 poster, Begynder.

### Resultatformidling:

Der udskrives stræktid. Resultater lægges på Facebook og hjemmesiderne [www.koegeok.dk](http://www.koegeok.dk) og [www.okr.dk](http://www.okr.dk) på løbsaften.

Løbet lægges på O-track, så husk GPS uret.

**Arrangør:** Køge OK

**Banelægger:** Niels Torm

**Løbsansvarlig:** Tage Ebbensgaard

Se [INDBYDELSEN](#)

Tilmelding kan ske [HER](#) til og med mandag den 9. august 2021

Begrænset mulighed for eftertilmelding på løbsdagen (*der printes kun ganske få ekstra kort*).