



Roskilde 3-dages 2024

1. etape – tirsdag 15. august – Hyrdehøj/Lysholmgård

Mødested og stævneplads:

Roskilde Atletikstadion, Hyrdehøj 91, 4000 Roskilde. På plænen ved Roskilde Rollespilslaug. Se [Google maps](#).

Parkering:

Kantparkering på Hyrdehøj eller ved omkringliggende institutioner. Benyt evt. den store P-plads ved Kvickly. Se kortudsnit.

Kort:

Hyrdehøj/Lysholmgård – revideret med enkelte rettelser juli 2024.

Målestok 1:5000.

Postdefinitioner er trykt på kortet – ingen løse postdefinitioner.

Terræn:

Blanding af skov, åbne græsarealer og bebyggelse. En stor del af løbet vil foregå på fast underlag, så det anbefales ikke at løbe med sko med stålpigge – almindelige løbesko eller dupsko vil være velegnede.

Afstande:

Parkering – stævneplads: Max. 500 meter

Stævneplads – start: 150 meter

Mål på stævneplads

Start:

Der er put-and-run for alle klasser. Tidtagning med Sport Ident.

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

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

Bane 1 - 3: - kort tages fra kort-kasse efter stempling af startenhed.

Bane 4: - kortet udleveres inden start, og der gives instruktion hvis det ønskes.

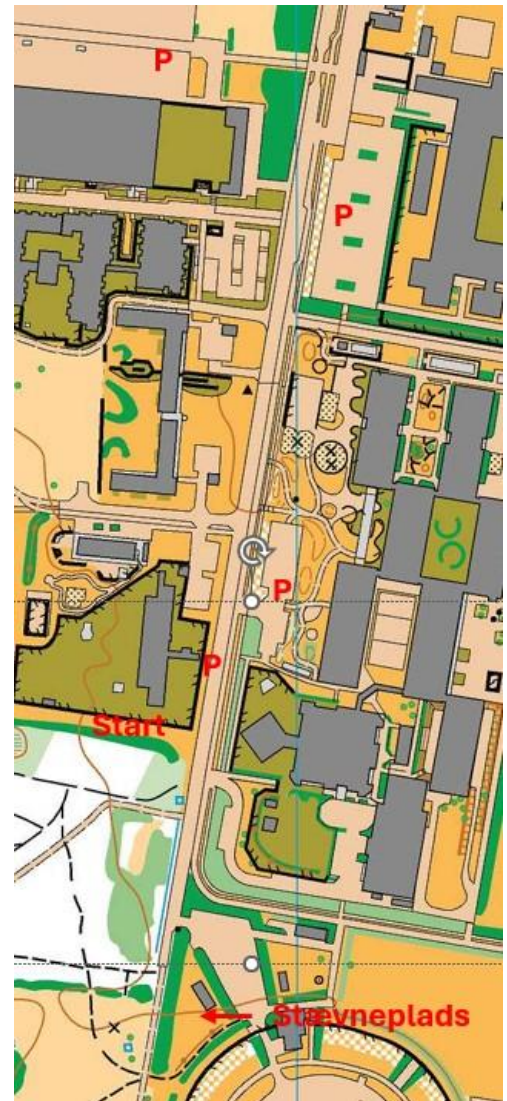
Baner:

Bane 1: 5,5 km, 18 poster (svær)

Bane 2: 3,7 km, 11 poster (svær)

Bane 3: 3,2 km, 15 poster (mellemsvær)

Bane 5: 1,9 km, 12 poster, (begynder/let)



Tilmelding: Se her https://www.okr.dk/loeb/3-dages_24/3-dages_24ind.htm

Eftertilmelding:

Der er trykt enkelte ekstra kort, så er du ikke tilmeldt, så kom alligevel.

Betaling: Løbere, der **ikke** er medlemmer af OK Roskilde, Køge OK, Hvalsø OK og Holbæk OK, betaler for deltagelse på dagen kontant eller MobilePay 332384.

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

Arrangør: OK Roskilde

Banelægger: Janne Brunstedt – j.brunstedt@yahoo.co.uk - 22776098

IT: Janne Brunstedt