Instruktion Roskilde 3-dages
3. etape, 26.08.2025.

Parkering: Kantparkering sydpå fra Overdrevsvejen 114, Lellinge, 4600 Køge. Følg anvisning fra P-guider.

Afstand til stævneplads: 300-400 m.

Kort: Lellinge målestok 1:7.500 for alle baner. Nyrevideret forår 2025.

Start: Følg rød/hvid snitzling ca. 200 meter fra SP. På vej mod starten passeres målet. Her kan overtøj evt. lægges.

Baner:

- Bane 1: svær, 5,3 km, 15 poster.
- Bane 2: Svær, 3,7 km, 10 poster.
- Bane 3: Mellemsvær, 3,9 km, 13 poster.
- Bane 4: Begynder/let, 2,8 km, 8 poster.

Terræn: Der er en del underskov på de lysåbne områder, men generelt god gennemløbelighed. Der ligger lidt grene fra fældede træer nogle steder, men man kan fint løbe uden om. Generelt tør skovbund.

Start:

- Start tidsrum: Kl. 17.00 – 18.30. (Posterne indsamles fra kl. 19.15).
- Put & Run for alle baner.
- Der anvendes SportIdent (berøringsfri). SI-brikker kan lånes på stedet.
- **Husk** at stemple start- og målposten.

Mål: På stævnepladsen.

Væske: Medbring selv fornøden væske.

Tilmelding senest 21.08.25: >>>

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OV2GFGoyfKhF82mo_0CxrXbBaK5rPm5M0saQFkjzb9g/edit?gid=1938461480#gid=1938461480

Eftertilmelding/åbne baner: Der bliver trykt ekstra kort på alle baner, så mød bare op, selv om du ikke skulle være blevet tilmeldt.

Resultater og mellemtider: På Køge OK´s og OKR's hjemmesider og Facebook. Løbet lægges på O-track

Nødtelefon: 4227 1018

Banelægger: Hans Henrik Juda, Køge OK