Roskilde 3 dages 2026 (R3D)

INSTRUKTION til første afdeling som afholdes af Køge OK tirsdag den 11. august 2026 i Lellinge Frihed.

Tilkørsel, parkering, afstande og sikkerhed

- Ved skærm på Ringstedvej i Lellinge by drejes mod syd ad Overdrevsvejen til GPS-adressen **Overdrevsvejen 110, 4600 Køge**
- Skoven må IKKE gennemkøres fra øst, syd eller vest!
- Parkeringsguider anviser plads langs Overdrevsvejen samt hos enkelte lodsejere langs vejen.
- **OBS!!! Af hensyn til passage af eventuel ambulance/redningskøretøj skal der primært parkeres i rabatten i vejens østside.** Arranger gerne samkørsel i biler med god frihøjde.
- Hjertestarter findes i telt på stævnepladsen. **Nødtelefon 26 27 50 38**

- **Afstand fra parkering til stævneplads:** 300 - 600 meter
- **Afstand fra stævneplads til start:** 300 meter
- **Mål på stævnepladsen.** Ved målet anbringes vanddunk til fri afbenyttelse.

Terræn:

- Skovbunden er helt flad og ret tør. Til gengæld findes et utal af grøfter som, for det meste, er ret lette at passere. Skoven er fattig på stier, men et net af større grusveje og mindre skovveje opdeler skoven i store felter.
- Det varme og fugtige sommervejr har bevirket at diverse "grøntsager" har vokset sig store og kraftige. Skoven er ikke velegnet til shorts! Der er MANGE flåter i skovbunden.

Baner:

1.	Lang svær	6,4 km.	16 poster
2.	Kort svær	4,2 km.	13 poster
3.	Mellemsvær	3,3 km.	9 poster
4.	Let/Begynder	2,8 km.	9 poster

Start, mål og resultater:

- **Der kan startes fra kl. 17:00 til 18:30**
- Der anvendes Sport Ident med berøringsfri "klipning". (gælder dog **ikke** start og målpost).
- Der udleveres kort i plastposer. **Målestok 1:7500** (1 cm. på kort = 75 meter i skov) Ækvidist.2,5 m.
- Kortet er senest revideret i foråret 2026.
- Der tilbydes **IKKE** løse postdefinitioner. (er trykt på kortet)
- Løbere på bane 3 og 4 tilbydes instruktion før start.
- Skygning er tilladt på bane 3 og 4. Parløb er tilladt.
- **Postindsamling påbegyndes kl. 19:00**
- Sport Ident brikker kan lejes for kr.10,- (Lejebrikker er dog **ikke** berøringsfri).
- Tabte- / bortkomne lejebrikker skal erstattes til gældende dagspris Kr. 400,-
- Der printes et begrænset antal ekstra kort til salg på dagen. Pris kr. 40,-
- Løbere fra Køge OK deltager gratis i dette løb.
- Husk at hjælpe eventuelle "vildfarne" begyndere så at alle får en god oplevelse i skoven.
- Som altid: Respektér rødskraverede forbudte områder.
- Resultater vises på TV skærm efter aflæsning.
- Resultater offentliggøres på www.okr.dk og www.koegeok.dk

Løbet lægges på O-track, så husk dit GPS-ur. Kortet er synligt fra kl. 18:30

Banelægger: Niels Torm, Køge OK
Bane-/postkontrol: Carsten Mogensen, Køge OK
Stævneansvarlig: Tage Ebbensgaard, Køge OK Mob. 42271018 formand@koegeok.dk