INSTRUKTION for

Roskilde 3-dages etape 3

Tirsdag den 25. august 2026

Helvigstrup / Ravnsholte

Stævneplads og parkering	P-plads, Avnstrupvej 22, 4330 Hvalsø - link - afmærkning i Ny Tolstrup Følg P-vagternes anvisning
Afstande	P – SP 0 – 250 meter, SP – Start 50 meter, Mål - SP 100 meter
Kort:	Hvalsø Statsskov 2023, rev. Juli 2026. Ækv. 2,5 m. 1:7.500. Specialsignaturer: X =Rodkage over 1,5 m høj, - - - - = MTB-spor Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet – *der er ikke løse postdefinitioner.* Kortet er i plastlomme.
Åbne baner:	Der er trykt et mindre antal ekstra kort af de 4 baner – 40 kr pr kort. MobilePay: 332384
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident – posterne er i touch free mode (dog ikke start og mål). SI-brikker kan lejes for 10 kr. - disse er ikke touch free. For bortkomne brikker betales til dagspris.
Start	Mellem kl. 17:00 og 18:30. Afvikles som 'put and run'. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder/let dog 1 minut før start. Starten er bemandet. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på Stævneplads Efter målgang aflæses brik ved tidtagningen. Postindsamling fra 19:30.
Baner, banelængder og postantal	1. Lang svær – 5,4 km - 14 poster 2. Kort svær – 3,9 km - 11 poster 3. Mellemsvær – 3,2 km - 12 poster 4. Let-begynder – 2,2 km - 10 poster For alle 4 baner er der en herre- og en dame-klasse. Skygning er tilladt på bane 3 og 4. Parløb er tilladt.
Terræn:	Blandet løvskov og granskov. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet – herunder mange MTB-spor. Der er relativt tørt i skoven på denne årstid og meget underskov – specielt er der mange og høje bregner.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 27114064
Banelægger og stævneleder	Jakob Søndergaard Jensen, OK Roskilde
Beregning	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven