



INDBYDELSE TIL

FORÅRSWEEKEND I SKJOLDUNGELANDET - DAG 2

LANGDISTANCE
SØNDAG D. 10. APRIL 2016
AVNSTRUP, HEJEDE, RAVNSHOLTE OG VALBORUP

Arrangør	OK Roskilde																																				
Navn og klassifikation	Forårsweekend i Skjoldungelandet - Langdistance *** Trestjernet C-stævne																																				
Dato	Søndag d. 10. april 2016																																				
Løbsområde	<p>Bidstrupskovene: Avnstrup Skov, Hejede Overdrev, Ravnsholte Skov og Valborup Skov.</p> <p>Nationalpark Skjoldungernes Land er Danmarks 4. nationalpark og blev indviet i 2015. Nationalparken omfatter dele af Roskilde, Lejre og Frederikssund kommuner.</p> <p>Området indeholder i mosaikker en mangfoldighed af gamle og nyere landskabstyper og en varieret natur og biodiversitet. 16 procent af nationalparken er skov bl.a. Bidstrupskovene og Boserup skov. Cirka 50 procent er privatejet, mens resten er statsskov. I alt 59 km², svarende til 36 procent af området, er fredet på grund af særlige landskabelige værdier.</p>																																				
Overnatning	<p>Arrangementet er ideelt til en klubtur:</p> <p>Bidstrupskovene udgør et stort, sammenhængende naturområde tæt på hovedstaden og var tidligere ejet af Københavns Kommune. Af denne grund er området hjemsted for et stort antal spejderhytter og feriekolonier etableret til støtte for hovedstadens friluftsliv. Se hyttefortegnelsen og søg på postnr. 4330.</p>																																				
Træningsnatløb	Vil man som klub arrangere træningsnatløb kan det på eget initiativ ske på faste poster i den nordlige del af skoven.																																				
Stævneplads	Avnstrupvej, 4330 Hvalsø N 55.556379, E 11.896476																																				
Parkering	Parkeringsplads for enden af Avnstrupvej – vejvisning fra Avnstrupvej / Tolstrupvej / Orupvej																																				
Stævnekontor	Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 09:00																																				
Kort	Avnstrup 1:10.000, revideret 2015, ækvidistance 2,5 m. Kortet er godkendt af kortkonsulent. Der er digitaltrykte kort i alle klasser trykt på vandfast pretext.																																				
Terrænbeskrivelse	Moderat kuperet, hovedsagelig løvskov med veludviklet stinet.																																				
Klasser og banelængder	<table border="1"><thead><tr><th>Bane</th><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Banelængde</th></tr></thead><tbody><tr><td rowspan="4">Bane 1</td><td>H-20</td><td>Svær</td><td>10-12 km</td></tr><tr><td>H21-</td><td>Svær</td><td>10-12 km</td></tr><tr><td>H-35</td><td>Svær</td><td>10-12 km</td></tr><tr><td>Åben 1</td><td>Svær</td><td>10-12 km</td></tr><tr><td rowspan="6">Bane 2</td><td>H-18</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr><tr><td>H 40-</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr><tr><td>H 45</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr><tr><td>D -20</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr><tr><td>D 35-</td><td>Svær</td><td>8-10 km</td></tr></tbody></table>	Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Bane 1	H-20	Svær	10-12 km	H21-	Svær	10-12 km	H-35	Svær	10-12 km	Åben 1	Svær	10-12 km	Bane 2	H-18	Svær	8-10 km	H 40-	Svær	8-10 km	H 45	Svær	8-10 km	D -20	Svær	8-10 km	D 21-	Svær	8-10 km	D 35-	Svær	8-10 km
Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																																		
Bane 1	H-20	Svær	10-12 km																																		
	H21-	Svær	10-12 km																																		
	H-35	Svær	10-12 km																																		
	Åben 1	Svær	10-12 km																																		
Bane 2	H-18	Svær	8-10 km																																		
	H 40-	Svær	8-10 km																																		
	H 45	Svær	8-10 km																																		
	D -20	Svær	8-10 km																																		
	D 21-	Svær	8-10 km																																		
	D 35-	Svær	8-10 km																																		

		Åben 2	Svær	8-10 km
	Bane 3	H -16	Svær	6-8 km
		H50-	Svær	6-8 km
		H55-	Svær	6-8 km
		D-18	Svær	6-8 km
		D40-	Svær	6-8 km
		D45	Svær	6-8 km
		Åben 3	Svær	6-8 km
	Bane 4	H 60-	Svær	4-6 km
		H 65-	Svær	4-6 km
		D -16	Svær	4-6 km
		D 50-	Svær	4-6 km
		D 55-	Svær	4-6 km
		Åben 4	Svær	4-6 km
	Bane 5	H 70-	Svær	3-5 km
		H 75-	Svær	3-5 km
		D 60-	Svær	3-5 km
		D 65-	Svær	3-5 km
		D 70-	Svær	3-5 km
		D75-	Svær	3-5 km
		Åben 5	Svær	3-5 km
	Bane 6	H -14	Mellemsvær	4-6 km
		Åben 6	Mellemsvær	4-6 km
	Bane 7	D -14	Mellemsvær	3-5 km
		Åben 7	Mellemsvær	3-5 km
	Bane 8	H -12	Let	3-4 km
		D -12	Let	3-4 km
		Åben 8	Let	3-4 km
	Bane 9	H -10,	Begynder	2-3 km
		D -10,	Begynder	2-3 km
		Åben 9	Begynder	2-3 km
Kontrolsystem	SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding.			
Start	Første start kl 09:30. Sidste start kl 11:00 Der løbes med put & run – Startmandskabet sørger for 2 min. mellem løbere på samme bane			
Afstande	Parkering – stævnecenter: 200 m Mål – stævnecenter: 0 m			
Børnebane	Der tilbydes ikke børnebane.			
Børnepasning	Der tilbydes ikke børnepasning.			
Service	Kiosk på stævneplads. Toiletter på stævneplads			
Bad og omklædning	Der tilbydes ikke bad og omklædning			
Tilmelding	<p>Tilmelding til alle baner sker klubvist via O-service. Tilmeldingsfrist: Søndag d. 3. april</p> <p>Tilmelding til åbne baner bør ske i O-service. Salg af åbne baner på dagen kun så længe kort haves. Der kan ikke påregnes ekstra kort for de baner der har kort i A3 format (Bane 1 og Bane 2).</p> <p>Baner købt på forhånd kan overdrages og der kan foretages navneændring på stævnekontoret før eller efter løbet. Det økonomiske mellemværende i den forbindelse er OK Roskilde</p>			

	uvedkommende.
Startafgifter	<p>Til og med 20 år: 60,00 kr. 21 år og ældre: 100,00 kr. Åbne baner købt på dagen + 15,00 kr.</p> <p>Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede lejebrikker erstattes med 300 kr.</p> <p>Samtidig med tilmelding indbetales klubvis startafgift på kontonummer0525 0000243556, Sparekassen Sjælland eller via SWIPP til 26 21 39 44</p> <p>Anfør klubnavn og dato for løbet ved indbetalingen.</p>
Præmier	Præmie til nr. 1, 2 og 3 i ungdomsklasser.
Stævneleder	Michael Leth Jess, formand@okr.dk , 31 19 32 41
Banelæggere	Janne Brunstedt & Asger Jensen, OK Roskilde
Stævnekontrollant	
Banekontrollant	
Dommer	



Rev. 17-02-2016

