



INDBYDELSE TIL

FORÅRSWEEKEND I SKJOLDUNGELANDET - DAG 1

MELLEMDISTANCE

LØRDAG D. 9. APRIL 2016

AVNSTRUP, HEJEDE, RAVNSHOLTE OG VALBORUP

Arrangør	OK Roskilde																																	
Navn og klassifikation	Forårsweekend i Skjoldungelandet - Mellemdistance *** Trestjernet C-stævne																																	
Dato	Lørdag d. 9. 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 klubbetur:</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. 12:00																																	
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 pretex.																																	
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>5-6 km</td> </tr> <tr> <td>H21-</td> <td>Svær</td> <td>5-6 km</td> </tr> <tr> <td>H -35</td> <td>Svær</td> <td>5-6 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Svær</td> <td>5-6 km</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">Bane 2</td> <td>H-18</td> <td>Svær</td> <td>4-5 km</td> </tr> <tr> <td>H 40-</td> <td>Svær</td> <td>4-5 km</td> </tr> <tr> <td>H 45</td> <td>Svær</td> <td>4-5 km</td> </tr> <tr> <td>D -20</td> <td>Svær</td> <td>4-5 km</td> </tr> <tr> <td>D 21-</td> <td>Svær</td> <td>4-5 km</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Bane 1	H-20	Svær	5-6 km	H21-	Svær	5-6 km	H -35	Svær	5-6 km	Åben 1	Svær	5-6 km	Bane 2	H-18	Svær	4-5 km	H 40-	Svær	4-5 km	H 45	Svær	4-5 km	D -20	Svær	4-5 km	D 21-	Svær	4-5 km
Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																															
Bane 1	H-20	Svær	5-6 km																															
	H21-	Svær	5-6 km																															
	H -35	Svær	5-6 km																															
	Åben 1	Svær	5-6 km																															
Bane 2	H-18	Svær	4-5 km																															
	H 40-	Svær	4-5 km																															
	H 45	Svær	4-5 km																															
	D -20	Svær	4-5 km																															
	D 21-	Svær	4-5 km																															

		D 35	Svær	4-5 km
		Åben 2	Svær	4-5 km
	Bane 3	H -16	Svær	3-4 km
		H50-	Svær	3-4 km
		H55-	Svær	3-4 km
		D-18	Svær	3-4 km
		D40-	Svær	3-4 km
		D45-	Svær	3-4 km
		Åben 3	Svær	3-4 km
	Bane 4	H 60-	Svær	2-3 km
		H 65	Svær	2-3 km
		D -16	Svær	2-3 km
		D 50-	Svær	2-3 km
		D 55-	Svær	2-3 km
		Åben 4	Svær	2-3 km
	Bane 5	H 70-	Svær	2-3 km
		H 75-	Svær	2-3 km
		D 60-	Svær	2-3 km
		D 65-	Svær	2-3 km
		D 70-	Svær	2-3 km
		D75-	Svær	2-3 km
		Åben 5	Svær	2-3 km
	Bane 6	H -14	Mellemsvær	3-5 km
		Åben 6	Mellemsvær	3-5 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 13:00. Sidste start kl 15:00 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	Tilmelding til alle baner sker klubvist via O-service. Tilmeldingsfrist: Søndag d. 3. april Tilmelding til åbne baner bør ske i O-service. Salg af åbne baner på dagen kun så længe kort haves. 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 ivedkommende.			

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 kontonummer 0525 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

