

Instruktion Roskilde 3 dages 2019, 1. etape, torsdag 15. aug. 2019

Kort

Avnstrup. Rev. Juni 2019, ækv. 2,5 m.

1:10.000 (Gul / Sort Mellem / Sort Lang)

1:7.500 (Grøn / Hvid / Sort Kort)

Postdefinitioner er trykt på kortet. Der er INGEN løse postdefinitioner.

Særlig definition: **X** Rodkage på væltet træ

Parkering og mødested

Parkeringsplads ved asylcenter Avnstrup. <https://map.krak.dk/m/UwZlq>

GPS 55.556323, 11.896445

Skærm ophænges ved T krydset Avnstrupvej / Tolstrupvej

Der er ingen parkeringsguider.

Toilet

Der er et offentligt toilet ved parkeringspladsen.

Sikkerhed

Arrangørerne medbringer hjertestarter. **Nødtelefon: 42 27 10 18**

Afstande:

Parkering til stævneplads: 0 meter

Stævneplads til start: Max. 100 meter

Mål på stævneplads.

Start / Mål

Bemandet start (tidtagning med Sportident, put and run).

På bane 1-4 udleveres kortet EFTER klip af startenhed. På bane 5 og 6 udleveres kortet inden start, og der gives fornøden instruktion.

Start mellem 18.00 og 19.00 – poster indsamles fra kl. 20.00.

ALLE (også udgåede løbere) **SKAL** henvende sig ved beregnerteltet efter løbet.

Baner:

- Bane 1. 7,6 km, 17 poster, Svær.(herre / dame)
- Bane 2. 5,5 km, 13 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 3. 3,1 km, 11 poster, Svær. (herre / dame)
- Bane 4. 4,2 km, 12 poster, Mellemsvær. (herre / dame)
- Bane 5. 3,2 km, 8 poster, Let. (herre / dame)
- Bane 6. 2,3 km, 5 poster, Begynder. (herre / dame)

Begrænset mulighed for eftertilmelding (**der printes kun få ekstra kort**).

Resultatformidling

TV skærm på stævneplads. Derudover på Facebook og hjemmesiderne koegeok.dk og okr.dk på løbsaften.

Løbet lægges på O-track, så husk GPS uret.

Arrangør: Køge OK

Banelægger: Tage Ebbensgaard formand@koegeok.dk

Se [indbydelsen](#). Er du endnu ikke tilmeldt, kan det nås indtil torsdag den 8. aug.