

Instruktion Roskilde 3 dages 2020, 2. etape, **tirsdag** d.18. august i Munkholm skov

(Stævneplads) / mål:

P- plads i skovkanten, lige ved Munkholmvej. **GPS 55°41'11.8"N 11°47'47.0"E**

Google maps: <https://goo.gl/maps/oDNsK5aoMgH4d6Qm6>

Følg snitzling fra alle P-pladser.

Parkering:

Følg P-vagtens vejledning

Skovens faste P-pladser på Munkholmvej og kantparkering på Eriksholmvej.

Afstande:

Parkering til stævneplads: 0-600 meter. Gå evt. direkte til start (0-600 m).

Stævneplads til start: 200 meter. Gå langs **TRAFIKERET** Munkholmvej.

Mål på stævneplads.

Skoven

Meget let kuperet. En del underskov pga. årstiden.

Sent startende løbere vil opleve skoven lidt mørk i tætte områder.

Kort:

Munkholmskoven 1:10.000 og 1:7.500 (begynderbanen). Vinter 2017-18. Enkelte rettelser forår 2020.

Postdefinitioner er trykt på kortet - **ingen løse postdefinitioner.**

De kan downloades [her](#) til print.

Toilet

Der er ingen toiletfaciliteter.

Væske

Medbring selv væske til før løb, under og bagefter.

Sikkerhed

Nødtelefon til stævnepladsen: 2127 1880.

Coronasikkerhed

- Kortprint og startpersonalets håndtering af kort ved start vil ske med handsker.
- Alle SI enheder afsprittes før udsætning.
- Skærme og stænger afsprittes IKKE.
- Udvidet starttid fra kl. 17:00 – 19:00
- Før indgang til startboxen og ved målgang vil løberne få afsprittet hænder og SI-brik.
- Startboxen opdeles i 1 meter afstandszoner som skal respekteres.
- Der er ingen decideret stævneplads (omklædning ved bilerne anbefales).
- Beregnerteltet sættes op på parkeringspladsen.
- Stævnet er kontantløs. Anvend i stedet Mobilepay.
- Der tilbydes ikke drikkevand i skoven eller på parkeringsplads. Medbring selv.
- Eventuelle lånebrikker er afsprittede ved udlevering.
- Undgå unødigt tæt selskabeligt samvær ved beregnertelt og på parkeringspladsen.

Start:

Der benyttes **SportIdent**

Der er put-and-run for alle klasser.

Start mellem 17:00 og 19:00

Bane 1-4. Kort udleveres i start-øjeblik

Bane 5-6. Kort udleveres et min før start og evt vejledning gives

Poster indsamles fra kl. 20

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

Baner:

Bane 1. (herre/dame) 6,7 km, 19 poster, Sort (svær), 1:10.000

Bane 2. (herre/dame) 4,9 km, 13 poster, Sort (svær), 1:10.000

Bane 3. (herre/dame) 3,3 km, 9 poster, Sort (svær), 1:10.000

Bane 4. (herre/dame) 3,7 km, 12 poster, Gul (mellemsvær), 1:10.000

Bane 5. (herre/dame) 3,0 km, 9 poster, Hvid (let), 1:10.000

Bane 6. (herre/dame) 2,6 km, 10 poster, Grøn (begynder), **1:7.500**

Tilmelding:

senest lørdag d 15. august kl. 19:00

Medlemmer af OK Roskilde, Køge OK, Hvalsø OK og Holbæk OK tilmelder sig på [Løbstilmelding](#) eller til [Morten Jensen](#).

Løbere fra andre klubber tilmelder sig til john@tripax.eu og betaler pr MobilePay, 21271880.

Husk at vælge hvilken bane du vil løbe: **Bane 1, 2, 3, 4, 5 eller 6 og D/H.**

Angiv dit **Sportident nummer**, hvis du har.

Eftertilmelding:

Der er trykt **enkelte** ekstra kort. Betales pr MobilePay til 21271880.

Pris

25 kr. pr. etape. Børn under 15 (H/D-14) løber gratis, hvis alder angives. OKR betaler startafgift for medlemmer af OK Roskilde. Har du ikke din egen Sportident brik, kan du leje en. Det koster 10 kr.

Resultatformidling

Hvis tiden tillader det, kan beregnerteltet evt. mundtligt oplyse løbs tid og foreløbig placering ved målgang. Officielle resultater med Winsplits offentliggøres på Facebook og hjemmesiderne koegeok.dk og okr.dk senere på løbsaften.

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

Arrangør: OK Roskilde

Banelægger og stævneansvarlig: [John Tripax](#)