

Instruktion Roskilde 3 dages 2016, 3. etape, tirsdag 23. august.

Kort:

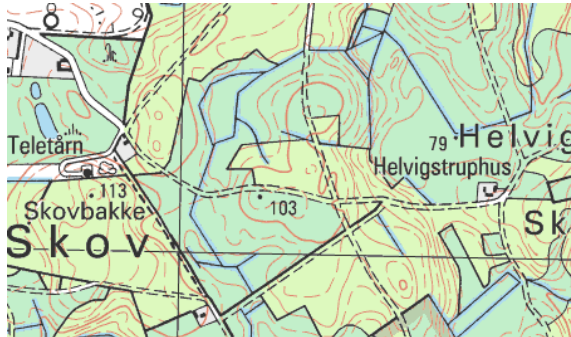
Helvigstrup, januar 2016. 1:10.000.
Ækv. 2,5 m. Postdefinitioner er trykt
på kortet. **Ingen** løse definitioner.

Parkering:

på vejen til Lerbjergtårnet



Afstand til start 850 – 1000 m



Start ved Helvistruphus, eller der hvor det lå

Stævneplads/Mål:

Ved indgangen til skoven ved Lerbjerg tårnet.

OBS! Der er **ikke** vand/saft på stævnepladsen, så løberne må selv have drikke med.

Start:

Start Der hvor Helvigstruphus lå før. 850 m fra indgangen til skoven.

Put & Run start. Der vil være bemandet start. Der benyttes SportIdent.

Evt. lejeværk udleveres fra stævnekontor/måltelt.

Kortet udleveres **EFTER** klip af startenhed; dog ikke for let og begynder, der får kortet inden start.

Start mellem 17.30 og 18.30.

Poster indsamles fra kl. 19.30.

Baner:

- Bane 1. 7,1 km. Svær.
- Bane 2. 5,3 km. Svær. (herre / dame)
- Bane 3. 3,0 km. Svær. (herre / dame)
- Bane 4. 3,8 km. Mellemsvær. (herre / dame)
- Bane 5. 4,1 km. Let.
- Bane 6. 2,2 km. Let
- Bane 7. 1,9 km. Begynder.

Banelægger: Jette Karlsen, Hvalsø OK - God tur i skoven.