INSTRUKTION for

Roskilde 3-dages etape 2

Tirsdag den 18. august 2026

Heide Overdrev / Orup

Stævneplads og parkering	P-plads, Avnstrupvej 22, 4330 Hvalsø - link - afmærkning i Ny Tolstrup. Når P-plads er fyldt, bruges P-pladser foran ayslcentret. Følg P-vagternes anvisning
Afstande	P – SP 0 – 400 meter SP – Start 200 meter Mål - SP 10 meter
Kort:	Hvalsø Statsskov 2023, rev. Juli 2026. Ækv. 2,5 m. 1:10.000 (Lang svær) og 1:7.500 (øvrige baner). Specialsignaturer: X =Rodkage over 1,5 m høj, - - - - = MTB-spor Postdefinitioner (IOF) er trykt på kortet – *der er ikke løse postdefinitioner.* Kortet er i plastlomme.
Åbne baner:	Der er trykt et mindre antal ekstra kort af de 4 baner – 40 kr pr kort. MobilePay: 332384
Tidtagning:	Løbet afvikles med Sport Ident – posterne er i touch free mode (dog ikke start og mål). SI-brikker kan lejes for 10 kr. - disse er ikke touch free. For bortkomne brikker betales til dagspris.
Start	Mellem kl. 17:00 og 18:30. Afvikles som 'put and run'. Kortet udleveres i start-øjeblikket – begynder/let dog 1 minut før start. Starten er bemandet. Husk at 'klippe' startposten.
Målprocedure	Målpost er placeret tæt på Stævneplads Efter målgang aflæses brik ved tidtagningen. Postindsamling fra 19:30.
Baner, banelængder og postantal	1. Lang svær – 5,8 km - 16 poster 2a. Kort svær – 4,0 km - 11 poster (H-klassen) 2b. Kort svær - 4,0 km – 11 poster (D-klassen) 3. Mellemsvær – 3,5 km - 10 poster 4. Let-begynder – 2,2 km - 9 poster For alle 4 baner er der en herre- og en dame-klasse. Skygning er tilladt på bane 3 og 4. Parløb er tilladt.
Terræn:	***Bemærk at bane 1 og 2 går igennem den sjældent benyttede Orup skov og kræver passage af befærdet vej - vær opmærksom.*** Blandet løvskov og granskov. Flere områder i den nordøstlige del med nylig skovfældning og mange arbejdsspor. Banerne er ført udenom de mest påvirkede områder. Moderat kuperet med et udbredt vej- og stinet – herunder mange MTB- og ridespor. Der er relativt tørt i skoven på denne årstid og meget underskov – specielt er der mange og høje bregner.
Resultater	Live-skærm ved mål, liveresults.se og efterfølgende på OKR's hjemmeside. Banerne lægges på O-track.
Hjertestarter	Vil være tilgængelig på stævneplads – nødnummer 21646223
Banelægger	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde – kontrol Thorkild Franck, OK Roskilde
Beregning og stævneleder	Mogens Hald Kristensen, OK Roskilde

Vel mødt i skoven