



INSTRUKTION TIL

FORÅRSWEEKEND I SKJOLDUNGELANDET - DAG 2

LANGDISTANCE

SØNDAG D. 10. APRIL 2016

AVNSTRUP, HEJEDE, RAVNSHOLTE OG VALBORUP

Arrangør	OK Roskilde																																																																												
Navn og klassifikation	Forårsweekend i Skjoldungelandet - Langdistance *** Trestjernet C-stævne																																																																												
Dato	Søndag d. 10. april 2016																																																																												
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. 09:00																																																																												
Service	Salg af åbne baner så længe kort haves. Kiosk med et begrænset udvalg af hjemmebagt kage, drikkevarer, slik og frugt på stævnepladsen. Toiletter på stævnepladsen. O-butikken sælger orienteringsudstyr på stævnepladsen.																																																																												
Afstande	Parkering – stævnecenter: 200 m Mål – stævnecenter: 0 m Stævnecenter – start 1: 700 meter, afmærket med rød-hvid snitzling (Bane 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7). Stævnecenter – start 2: 250 meter, afmærket med blå-hvidsnitzling (Bane 8, 9).																																																																												
Terrænbeskrivelse	Moderat kuperet, hovedsagelig løvskov med veludviklet stinet.																																																																												
Klasser og banelængder	<table><tr><th>Bane</th><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Længde</th><th>Postantal</th></tr><tr><td rowspan="4">Bane 1</td><td>H-20</td><td>Svær</td><td>11810 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H21-</td><td>Svær</td><td>11810 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H -35</td><td>Svær</td><td>11810 m</td><td>17</td></tr><tr><td>Åben 1</td><td>Svær</td><td>11810 m</td><td>17</td></tr><tr><td rowspan="8">Bane 2</td><td>H-18</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>H 40-</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>H 45</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>D -20</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>D 35</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>Svær</td><td>9860 m</td><td>16</td></tr><tr><td>H -16</td><td>Svær</td><td>7770 m</td><td>12</td></tr><tr><td rowspan="4">Bane 3</td><td>H50-</td><td>Svær</td><td>7770 m</td><td>12</td></tr><tr><td>H55-</td><td>Svær</td><td>7770 m</td><td>12</td></tr><tr><td>D-18</td><td>Svær</td><td>7770 m</td><td>12</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Postantal	Bane 1	H-20	Svær	11810 m	17	H21-	Svær	11810 m	17	H -35	Svær	11810 m	17	Åben 1	Svær	11810 m	17	Bane 2	H-18	Svær	9860 m	16	H 40-	Svær	9860 m	16	H 45	Svær	9860 m	16	D -20	Svær	9860 m	16	D 21-	Svær	9860 m	16	D 35	Svær	9860 m	16	Åben 2	Svær	9860 m	16	H -16	Svær	7770 m	12	Bane 3	H50-	Svær	7770 m	12	H55-	Svær	7770 m	12	D-18	Svær	7770 m	12				
Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Postantal																																																																									
Bane 1	H-20	Svær	11810 m	17																																																																									
	H21-	Svær	11810 m	17																																																																									
	H -35	Svær	11810 m	17																																																																									
	Åben 1	Svær	11810 m	17																																																																									
Bane 2	H-18	Svær	9860 m	16																																																																									
	H 40-	Svær	9860 m	16																																																																									
	H 45	Svær	9860 m	16																																																																									
	D -20	Svær	9860 m	16																																																																									
	D 21-	Svær	9860 m	16																																																																									
	D 35	Svær	9860 m	16																																																																									
	Åben 2	Svær	9860 m	16																																																																									
	H -16	Svær	7770 m	12																																																																									
Bane 3	H50-	Svær	7770 m	12																																																																									
	H55-	Svær	7770 m	12																																																																									
	D-18	Svær	7770 m	12																																																																									

		D40-	Svær	7770 m	12
		D45-	Svær	7770 m	12
		Åben 3	Svær	7770 m	12
	Bane 4	H 60-	Svær	5530 m	10
		H 65	Svær	5530 m	10
		D -16	Svær	5530 m	10
		D 50-	Svær	5530 m	10
		D 55-	Svær	5530 m	10
		Åben 4	Svær	5530 m	10
	Bane 5	H 70-	Svær	4570 m	11
		H 75-	Svær	4570 m	11
		D 60-	Svær	4570 m	11
		D 65-	Svær	4570 m	11
		D 70-	Svær	4570 m	11
		D75-	Svær	4570 m	11
		Åben 5	Svær	4570 m	11
	Bane 6	H -14	Mellemsvær	4760 m	10
		Åben 6	Mellemsvær	4760 m	10
	Bane 7	D -14	Mellemsvær	4760 m	10
		Åben 7	Mellemsvær	4760 m	10
	Bane 8	H -12	Let	3370 m	13
		D -12	Let	3370 m	13
		Åben 8	Let	3370 m	13
	Bane 9	H -10,	Begynder	3020 m	10
		D -10,	Begynder	3020 m	10
		Åben 9	Begynder	3020 m	10
Kontrolsystem	SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding. Lejebrikker udleveres på stævnekontoret				
Kort	Avnstrup 1:10.000, revideret 2015, ækvidistance 2,5 m. Der er digitaltrykte kort i alle klasser trykt på vandfast pretex.				
Postbeskrivelser	På kortet og løse ved start, såfremt holder medbringes.				
Start	Første start kl 09:30. Sidste start kl 11:00 Der løbes med put & run – Startmandskabet sørger for 2 min. mellem løbere på samme bane. Kortet tages i startøjeblikket, bortset fra løbere på banerne 8 og 9, der kan tage kortet 1 minut før start.				
Mål	Der foretages aflæsning efter målgang. Udgåede løbere skal henvende sig i mål. Max. Tid 2,5 time.				
Præmier	Præmie til nr. 1, 2 og 3 i ungdomsklasser. Præmierne overrækkes efterhånden som klasserne er afgjorte.				
Stævneleder	Michael Leth Jess, formand@okr.dk , 31 19 32 41				
Banelægger	Asger Jensen, OK Roskilde				
Banekontrollant	Janne Brunstedt, OK Roskilde				



Rev. 05-04-2016