



INSTRUKTION TIL

FORÅRSWEEKEND I SKJOLDUNGELANDET - DAG 1

MELLEMDISTANCE

LØRDAG D. 9. APRIL 2016

AVNSTRUP, HEJEDE, RAVNSHOLTE OG VALBORUP

Arrangør	OK Roskilde																																																																																						
Navn og klassifikation	Forårsweekend i Skjoldungelandet - Mellemdistance *** Trestjernet C-stævne																																																																																						
Dato	Lørdag d. 9. 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. 12:00																																																																																						
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 og Løberministeriet sælger orienteringsudstyr på stævnepladsen.																																																																																						
Afstande	Parkering – stævnecenter: 200 m Mål – stævnecenter: 0 m Stævnecenter – start: 700 meter, afmærket med rød-hvid snitzling.																																																																																						
Terrænbeskrivelse	Moderat kuperet, hovedsagelig løvskov med veludviklet stinet.																																																																																						
Klasser og banelængder	<table><tr><th>Bane</th><th>Klasse</th><th>Sværheds-grad</th><th>Kort</th><th>Længde</th><th>Post-antal</th></tr><tr><td rowspan="4">Bane 1</td><td>H-20</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>5270 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H21-</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>5270 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H -35</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>5270 m</td><td>17</td></tr><tr><td>Åben 1</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>5270 m</td><td>17</td></tr><tr><td rowspan="8">Bane 2</td><td>H-18</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H 40-</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>H 45</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>D -20</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>D 35</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4380 m</td><td>17</td></tr><tr><td>Bane 3</td><td>H -16</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>3780 m</td><td>15</td></tr><tr><td></td><td>H50-</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>3780 m</td><td>15</td></tr><tr><td></td><td>H55-</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>3780 m</td><td>15</td></tr></table>						Bane	Klasse	Sværheds-grad	Kort	Længde	Post-antal	Bane 1	H-20	Svær	1:10.000	5270 m	17	H21-	Svær	1:10.000	5270 m	17	H -35	Svær	1:10.000	5270 m	17	Åben 1	Svær	1:10.000	5270 m	17	Bane 2	H-18	Svær	1:10.000	4380 m	17	H 40-	Svær	1:10.000	4380 m	17	H 45	Svær	1:10.000	4380 m	17	D -20	Svær	1:10.000	4380 m	17	D 21-	Svær	1:10.000	4380 m	17	D 35	Svær	1:10.000	4380 m	17	Åben 2	Svær	1:10.000	4380 m	17	Bane 3	H -16	Svær	1:10.000	3780 m	15		H50-	Svær	1:7.500	3780 m	15		H55-	Svær	1:7.500	3780 m	15
Bane	Klasse	Sværheds-grad	Kort	Længde	Post-antal																																																																																		
Bane 1	H-20	Svær	1:10.000	5270 m	17																																																																																		
	H21-	Svær	1:10.000	5270 m	17																																																																																		
	H -35	Svær	1:10.000	5270 m	17																																																																																		
	Åben 1	Svær	1:10.000	5270 m	17																																																																																		
Bane 2	H-18	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	H 40-	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	H 45	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	D -20	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	D 21-	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	D 35	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	Åben 2	Svær	1:10.000	4380 m	17																																																																																		
	Bane 3	H -16	Svær	1:10.000	3780 m	15																																																																																	
	H50-	Svær	1:7.500	3780 m	15																																																																																		
	H55-	Svær	1:7.500	3780 m	15																																																																																		

		D-18	Svær	1:10.000	3780 m	15
		D40-	Svær	1:10.000	3780 m	15
		D45-	Svær	1:10.000	3780 m	15
		Åben 3	Svær	1:10.000	3780 m	15
	Bane 4	H 60-	Svær	1:7.500	2800 m	11
		H 65-	Svær	1:7.500	2800 m	11
		D -16	Svær	1:7.500	2800 m	11
		D 50-	Svær	1:7.500	2800 m	11
		D 55-	Svær	1:7.500	2800 m	11
		Åben 4	Svær	1:7.500	2800 m	11
	Bane 5	H 70-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		H 75-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		D 60-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		D 65-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		D 70-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		D75-	Svær	1:7.500	2560 m	11
		Åben 5	Svær	1:7.500	2560 m	11
	Bane 6	H -14	Mellemsvær	1:10.000	3910 m	17
		Åben 6	Mellemsvær	1:10.000	3910 m	17
	Bane 7	D -14	Mellemsvær	1:10.000	3910 m	17
		Åben 7	Mellemsvær	1:10.000	3910 m	17
	Bane 8	H -12	Let	1:7.500	3320 m	15
		D -12	Let	1:7.500	3320 m	15
		Åben 8	Let	1:7.500	3320 m	15
	Bane 9	H -10,	Begynder	1:7.500	2930 m	12
		D -10,	Begynder	1:7.500	2930 m	12
		Åben 9	Begynder	1:7.500	2930 m	12
Kontrolsystem	SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding. Lejebrikker udleveres på stævnekontoret					
Kort	Hvalsø øst 1:10.000, og 1:7.500 revideret 2015, ækvidistance 2,5 m. Bemærk Der er to kasser med kort til bane 3. En separat for H 50- H 55- som får kort i 1:7.500. Bane 6 og 7 har samme bane og kasse Der er digitaltrykte kort i alle klasser trykt på vandfast pretext.					
Postbeskrivelser	På kortet og løse ved start, såfremt holder medbringes.					
Start	Første start kl 13:00. Sidste start kl 14:30. 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 timer.					
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					
Banelæggere	Janne Brunstedt, OK Roskilde					
Banekontrollant	Asger Jensen, OK Roskilde					