



**OK Roskilde byder velkommen til kredsløb
18. marts 2012 i Ny Tolstrup**



Stævneklassifikation A-stævne ****

KUM-udtagelse fra H/D 11-12 år til og med H/D 19-20 år

Stævnets hjemmeside:

<http://www.okr.dk/loeb/kreds180312/kredslob1803.htm>

Løbsområde	Ny Tolstrup																																																																																							
Parkering	Indkørsel ved Avnstrup Modtagecenter, Avnstrupvej, 4330 Hvalsø. Afmærkning fra Roskilde–Ringsted– landevejen syd for Osted i retning mod Ny Tolstrup/Avnstrup Modtagecenter. Fra parkering til stævneplads ca. 1500 m. Vejen til stævneplads velegnet til barnevogne med mindre der er meget sne.																																																																																							
Stævneplads	Åben plads																																																																																							
Stævnecenter	Stævnecentret er på stævnepladsen																																																																																							
Kort	Ny Tolstrup, februar 2011. Enkelte rettelser i januar 2012. Kort godkendt af kortkonsulent. Alle klasser: 1:10.000, printede kort. Postbeskrivelse trykt på kortet. Løse udleveres, hvis man har brugbar holder. Ækvidistance 2,5 m.																																																																																							
Terrænbeskrivelse	Skoven er kuperet og varierer fra let gennemløbelig til enkelte svært gennemløbelige områder. Enkelte lidt større vådområder.																																																																																							
Klasser	<u>Bemærk: Ungdomsløberne skal løbe i A-klasse, hvis de ønsker at få point til KUM– udtagelsen</u> <table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Banelængde</th></tr><tr><td>Begynder</td><td>Grøn-Begynder</td><td>2,5 - 3,5 km</td></tr><tr><td>D-10</td><td>Grøn-Begynder</td><td>2,5 - 3,5 km</td></tr><tr><td>D-12</td><td>Hvid-Let</td><td>3,5 - 4,5 km</td></tr><tr><td>D-12B</td><td>Grøn-Begynder</td><td>2,5 -3,5 km</td></tr><tr><td>D-14</td><td>Gul- Mellem svær</td><td>4,5 -5,5 km</td></tr><tr><td>D- 14B</td><td>Hvid-Let</td><td>3,0 -4,0 km</td></tr><tr><td>D-16</td><td>Sort- Svær</td><td>5,5- 6,5 km</td></tr><tr><td>D- 16AK</td><td>Sort- Svær</td><td>4,0- 5,0 km</td></tr><tr><td>D- 16B</td><td>Gul- Mellem svær</td><td>3,5- 4,5 km</td></tr><tr><td>D- 18</td><td>Sort-Svær</td><td>5,5- 6,5 km</td></tr><tr><td>D- 20</td><td>Sort- Svær</td><td>Vindertid 55 min.</td></tr><tr><td>D- 20AK</td><td>Sort-Svær</td><td>5,0- 5,5 km</td></tr><tr><td>D- 20B</td><td>Gul- Mellem svær</td><td>3,5 – 4,5 km</td></tr><tr><td>D- 20C</td><td>Hvid- Let</td><td>3,0- 4,0 km</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Sort- Svær</td><td>Vindertid 70-80 min.</td></tr><tr><td>D-21 AK</td><td>Sort -Svær</td><td>5,0- 5,5 km</td></tr><tr><td>D 21- B</td><td>Gul- Mellem svær</td><td>3,5 – 4,5 km</td></tr><tr><td>D 21-C</td><td>Hvid- Let</td><td>3,0- 4,0 km</td></tr><tr><td>D-35</td><td>Sort- Svær</td><td>6,5- 7,5 km</td></tr><tr><td>D- 35B</td><td>Gul- Mellem svær</td><td>3,5-4,5 km</td></tr><tr><td>D-40</td><td>Sort-Svær</td><td>5,5- 6,5 km</td></tr><tr><td>D-45</td><td>Sort-Svær</td><td>5,5- 6,5 km</td></tr><tr><td>D-50</td><td>Sort-Svær</td><td>4,0- 5,0 km</td></tr><tr><td>D-55</td><td>Sort-Svær</td><td>4,0- 5,0 km</td></tr><tr><td>D-60</td><td>Sort-Svær</td><td>3,5- 4,0 km</td></tr><tr><td>D-65</td><td>Sort-Svær</td><td>3,5- 4,0 km</td></tr><tr><td>D-70</td><td>Sort-Svær</td><td>2,5- 3,5 km</td></tr><tr><td>D-75</td><td>Sort-Svær</td><td>2,5- 3,5 km</td></tr></table>	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Begynder	Grøn-Begynder	2,5 - 3,5 km	D-10	Grøn-Begynder	2,5 - 3,5 km	D-12	Hvid-Let	3,5 - 4,5 km	D-12B	Grøn-Begynder	2,5 -3,5 km	D-14	Gul- Mellem svær	4,5 -5,5 km	D- 14B	Hvid-Let	3,0 -4,0 km	D-16	Sort- Svær	5,5- 6,5 km	D- 16AK	Sort- Svær	4,0- 5,0 km	D- 16B	Gul- Mellem svær	3,5- 4,5 km	D- 18	Sort-Svær	5,5- 6,5 km	D- 20	Sort- Svær	Vindertid 55 min.	D- 20AK	Sort-Svær	5,0- 5,5 km	D- 20B	Gul- Mellem svær	3,5 – 4,5 km	D- 20C	Hvid- Let	3,0- 4,0 km	D 21-	Sort- Svær	Vindertid 70-80 min.	D-21 AK	Sort -Svær	5,0- 5,5 km	D 21- B	Gul- Mellem svær	3,5 – 4,5 km	D 21-C	Hvid- Let	3,0- 4,0 km	D-35	Sort- Svær	6,5- 7,5 km	D- 35B	Gul- Mellem svær	3,5-4,5 km	D-40	Sort-Svær	5,5- 6,5 km	D-45	Sort-Svær	5,5- 6,5 km	D-50	Sort-Svær	4,0- 5,0 km	D-55	Sort-Svær	4,0- 5,0 km	D-60	Sort-Svær	3,5- 4,0 km	D-65	Sort-Svær	3,5- 4,0 km	D-70	Sort-Svær	2,5- 3,5 km	D-75	Sort-Svær	2,5- 3,5 km
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																																																																																						
Begynder	Grøn-Begynder	2,5 - 3,5 km																																																																																						
D-10	Grøn-Begynder	2,5 - 3,5 km																																																																																						
D-12	Hvid-Let	3,5 - 4,5 km																																																																																						
D-12B	Grøn-Begynder	2,5 -3,5 km																																																																																						
D-14	Gul- Mellem svær	4,5 -5,5 km																																																																																						
D- 14B	Hvid-Let	3,0 -4,0 km																																																																																						
D-16	Sort- Svær	5,5- 6,5 km																																																																																						
D- 16AK	Sort- Svær	4,0- 5,0 km																																																																																						
D- 16B	Gul- Mellem svær	3,5- 4,5 km																																																																																						
D- 18	Sort-Svær	5,5- 6,5 km																																																																																						
D- 20	Sort- Svær	Vindertid 55 min.																																																																																						
D- 20AK	Sort-Svær	5,0- 5,5 km																																																																																						
D- 20B	Gul- Mellem svær	3,5 – 4,5 km																																																																																						
D- 20C	Hvid- Let	3,0- 4,0 km																																																																																						
D 21-	Sort- Svær	Vindertid 70-80 min.																																																																																						
D-21 AK	Sort -Svær	5,0- 5,5 km																																																																																						
D 21- B	Gul- Mellem svær	3,5 – 4,5 km																																																																																						
D 21-C	Hvid- Let	3,0- 4,0 km																																																																																						
D-35	Sort- Svær	6,5- 7,5 km																																																																																						
D- 35B	Gul- Mellem svær	3,5-4,5 km																																																																																						
D-40	Sort-Svær	5,5- 6,5 km																																																																																						
D-45	Sort-Svær	5,5- 6,5 km																																																																																						
D-50	Sort-Svær	4,0- 5,0 km																																																																																						
D-55	Sort-Svær	4,0- 5,0 km																																																																																						
D-60	Sort-Svær	3,5- 4,0 km																																																																																						
D-65	Sort-Svær	3,5- 4,0 km																																																																																						
D-70	Sort-Svær	2,5- 3,5 km																																																																																						
D-75	Sort-Svær	2,5- 3,5 km																																																																																						

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde
H-10	Grøn-Begynder	2,5- 3,5 km
H-12	Hvid-Let	3,5-4,5 km
H-12B	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km
H-14	Gul- Mellemsvær	5,0-6,0 km
H- 14B	Hvid-Let	3,0- 4,0 km
H-16	Sort- Svær	7,0- 8,0 km
H- 16AK	Sort- Svær	5,5- 6,5 km
H- 16B	Gul- Mellemsvær	4,5-5,5 km
H- 18	Sort-Svær	9,0-10,0 km
H- 20	Sort- Svær	Vindertid 70 min
H- 20AM	Sort-Svær	6,5-7,5 km
H- 20B	Gul- Mellemsvær	4,5-5,5 km
H- 20C	Hvid- Let	3,0-4,0 km
H 21-	Sort- Svær	Vindertid 90-100 min
H-21 AM	Sort -Svær	8,0-10,0 km
H-21 AK	Sort-Svær	6,5- 7,5 km
H 21- B	Gul- Mellemsvær	4,5- 5,5 km
H 21-C	Hvid- Let	3,0-4,0 km
H-35	Sort- Svær	10,0-12,0 km
H- 35B	Gul- Mellemsvær	4,5-5,5 km
H-40	Sort-Svær	9,0-11,0 km
H-45	Sort-Svær	9,0-10,0 km
H 45-AK	Sort-Svær	4,0-5,0 km
H-50	Sort-Svær	7,0-8,0 km
H-55	Sort-Svær	7,0-8,0 km
H-55 AK	Sort-Svær	3,5- 4,0 km
H-60	Sort-Svær	5,5-6,5 km
H-65	Sort-Svær	5,0-5,5 km
H-70	Sort-Svær	4,0-5,0 km
H-75	Sort-Svær	3,5-4,0 km
H-80	Sort-Svær	2,5-3,5 km
H85	Sort-Svær	2,5-3,5 km

Præmier	Der er præmier til vindere i klasser til og med H16 og D16
Startafgift	Til og med 20 år: 40 kr. 21 år og ældre: 80 kr Ingen eftertilmelding. Der henvises til åbne baner. Samtidig med tilmelding indbetales startafgift til : Bank: Sparekassen Sjælland, Kontonummer 0525 0000243556 Tekst til modtager: 18.03.12, "klub navn".
Åbne baner	Forhåndstilmelding via O-service muligt. Der tilbydes følgende baner: Åben bane 1: Svær 9,0 – 9,5 km Åben bane 2: Svær 6,5 – 7,5 km Åben bane 3: Svær 4,5 – 5,5 km Åben bane 4: Mellemsvær 4,5 – 5,5 km Åben bane 5: Let 7,0 – 7,5 km Åben bane 6: Let 3,5 – 4,0 km Åben bane 7: Begynder 2,0 – 2,5 km Start skal ske senest kl. 11.30. Åbne baner sælges på løbsdagen på stævnepladsen i tidsrummet 10.00 til 11.15. Startsafgift på dagen: Til og med 20 år: 50 kr. 21 år og ældre: 90 kr + evt. leje af Sportident 15 kr. For mistede lejebrikker opkræves 300 kr i erstatning.
Kontrolsystem	Sportident. Egen briknummer oplyses ved tilmelding. Leje af brik koster 15 kr. For mistede lejebrikker opkræves 300 kr i erstatning.

	<u>Bemærk: H 21-A-løbere skal medbringe SportIdent, som kan indeholde mere end 30 poster.</u> Kan evt. lejes for 15 kr. For mistede brikker opkræves 500 kr.
Start	Første start kl. 10.00 Fremkald 4 min. før start.
Afstande	Parkering til stævneplads: ca. 1500 m. Startsted: Tæt på stævneplads, max. 100 m Mål: På stævneplads
Børnebane	Tilmelding tæt på stævnepladsen fra kl. 10.00–12.00 Deltagelse er gratis. Små præmier. Bemærk: Ikke egnet til barnevognskørsel.
Børneparkering	Der er ingen børneparkering.
Resultatformidling	På stævnepladsen samt på stævnets hjemmeside.
Kiosk	Findes på stævnepladsen med salg af kaffe/te, boller/sandwich, kage og frugt.
Bad og omklædning	Toiletvogn på stævnepladsen Der er ikke mulighed for bad.
Tilmelding	Klubvis via O-service. Sidste frist er fredag den 9.marts 2012 kl. 19.00. Samme frist gælder for klubber uden adgang til o-service ved tilmelding pr. e-mail til Jørgen Kristensen e-mail: mondrup@kristensen.mail.dk
Instruktion og starttider	Instruktion og starttider for tilmeldte løbere i alle klasser samt liste over tilmeldte løbere på tilmeldingsbaner kan ses på stævnets hjemmeside fra torsdagen før løbet
Stævneorganisation	Stævneleder: Jytte Hougaard, OK Roskilde tlf: 23303216, j-hougaard@live.dk Banelægger: John Tripax, OK Roskilde Stævnekontrollant: Morten Jensen, OK Roskilde Banekontrollant: Jan Thiesen, OK Holbæk Dommer: Flemming Hjorth Jensen, Hvalsø OK