

INSTRUKTION

Lørdag den 7. oktober i Hvalsø Storskov

- Klubmesterskab for Holbæk OK
- Klubmesterskab for Køge OK
- Træningsløb for OK Roskilde

Parkering

Parkeringsplads ved Skovvej 23, Kirke Hvalsø.

Alternativt: kantparkering på Skovvej. Tag hensyn til vejens beboere.

Stævneplads

Ca 400 m fra parkering. Følg snitzling i sydlig retning ad den asfalterede skovvej.

100 m fra stævneplads til start.

Kort

Hvalsø Storskov og Valborup i målestok 1:7500.

Løbskortet er pakket i plastlomme. Løse postdefinitioner forefindes ved start.

Start

10:30 – 11:00: træningsløb

11:00 – 12:00: klubmesterskaber

Starten afvikles som "put and run". Starten er bemanded, så der sikres afstand mellem løbere på samme bane.

Skoven

Generelt er skoven langsomt gennemløbelig. Nogle stier kan være svære at se. Der er en del ændringer i forhold til seneste rekognoscering – især med hensyn til tætheder og gennemløbelighed.

Mål

Mål er på stævnepladsen. Der vil ikke være væske, så medbring hjemmefra. Dog forefindes en mindre forsyning til nødstilfælde.

Alle skal være i mål senest kl 14:00.

Baner

Sort-mellem	6,5 km	svær
Sort-kort	4,5 km	svær
Blå	3,6 km	svær
Gul	4,1 km	mellemsvær
Hvid	3,5 km	let
Grøn	2,9 km	begynder

Tilmelding

Løbere fra Holbæk OK og Køge OK tilmelder sig via egen klub.

Øvrige løbere tilmelder sig via tilmeldingsliste på OK Roskildes hjemmeside. Løbere, der ikke er medlem af OK Roskilde, skal samtidigt indbetale kr 30,- via mobilepay til 900093.

Tilmelding senest onsdag den 4. oktober klokken 19:00.

Der vil være et beskedent antal ekstra kort, som kan erhverves på dagen.

Sport-Ident

Samtidig med tilmelding oplyses nummer på Sport-Ident. Vi har et lille antal SI-brikker i reserve.

Baner lægges på O-track efter løbet.

Funktionsledere

Stævneleder og banelægger: Morten Jensen, OK Roskilde

IT og beregning: Thorkild Franck, OK Roskilde

ravnholt@youseepost.dk

tfranck@mail.dk