

INSTRUKTION

Klubmesterskab for Køge OK og OK Roskilde lørdag den 11. december 2021 i Hvalsøskoven.

Parkering / stævneplads

Den store offentlige [parkeringsplads](#) vest for Asylcenteret (Avnstrupvej 22).
Alternativt kan der parkeres på græsrabatten ud for Asylcenteret.

Start

Starten kan ses fra parkeringspladsen.

Der er fri start (put & run) mellem 10:30 og 11:30. Husk at stemple startposten.

Løbere tilmeldt med SI-brik kan gå direkte til start.

Løbere, der skal låne en SI-brik, skal henvende sig ved beregningen.

Udvis fairness og fordel jer i hele tidsintervallet.

Især løbere i H65 skal undgå at klumpe sig sammen i intervallets første 15 minutter.

Løse postdefinitioner forefindes ved starten.

Mål

Målposten er i umiddelbar nærhed af parkeringspladsen. Opløbet fra sidsteposten er kun delvist markeret. Efter målgang fortsættes til beregningen.

Udgåede løbere skal også melde sig i mål.

Der er ikke væske i mål. Medbring hjemmefra. Der forefindes dog en mindre beholdning, som forbeholdes nødstilfælde.

Seneste målgang er 13:15. Herefter indsamles posterne.

Skov og kort

Der løbes i Bidstrup Skovdistrikt - i den sydvestlige del, også kaldet Ravnsholte.

Skoven er detaljerig og varieret - og med mange bakker. Der foregår løbende en del træfældning, der kan besværliggøre gennemløbeligheden.

Alle baner er trykt i målestok 1:7500 på vandfast papir. Ønskes plastlomme, skal den medbringes hjemmefra.

Banelængder

Bane 1	H20, H21, H35	6,8 km
Bane 2	D21, H45	5,9 km
Bane 3	D20, D35, D45, H55	5,0 km
Bane 4	D55, H65	4,2 km
Bane 5	D65, D75, H75	3,3 km
Bane 6	D16, H16, mellemsvær	4,0 km
Bane 7	D12, H12, begynder	2,5 km

Tilmelding

Tilmelding er muligt frem til tirsdag den 7. december kl. 20:00. Tilmeldingen sendes til

ravnholt@youseepost.dk. (OKR løbere)

erikloevgrenjensen2@gmail.com (Køge løbere)

Covid-19

Vis hensyn overfor hinanden - og bliv hjemme, hvis du er smittet.

Hjertestarter

Forefindes ved beregningen og endvidere ved hovedindgangen til Asylcenteret.

Beregning

Køge OK ved Malene Løkke (malene@lokke.dk) og Søren S. Kristensen.

Banelægger og stævneleder

Morten Jensen, OK Roskilde (ravnholt@youseepost.dk).