

INSTRUKTION

"I Troidens Fodspor 2017"

Søndag den 5. marts 2017 i Roskilde

- Mødested: Trekronehallens Cafeteria, Trekrone Allé 1, 1. sal, 4000 Roskilde. Omklædning/bad/toiletter i stuen.
- Parkering: Trekrone Allé 1: 55°39'4.5"N 12°7'25.5"E
- Mødetid: Kl. 09.30 (omklædt). Fælles afgang til start kl. 09.50.
- Baner: **Kort:** 7,5km = max. 1 km asfalt – 22 poster – 2 gange væske + frugt på banen
Mellem: 12,8km = ca. 3,5 km asfalt – 24 poster – 2 gange væske + frugt på banen
Lang: 19,3km = ca. 5,5 km asfalt – 35 poster – 4 gange væske + 2 gang frugt på banen
- Kortskifte: **Lang** har kortskifte ifm. fjerneste væskepost. 1 kurv med nye kort + 1 kurv til at lægge gamle kort i.
- Kort: Trekrone, Himmelev og Veddelev 1: 10.000 anno 2010.
- Start: **Lang** starter kl. 10.00. **Mellem** starter kl. 10.05 og **Kort** starter 10.10.
- Max tid: 4 timer for damer under 40 år og herrer under 55 år
5 timer for øvrige.
- ETK: Sportident
- Eftertilmelding: På løbsdagen frem til kl. 09.15 mod et gebyr på kr. 25,- så længe kort haves.
- Tvungen passage: Alle baner skal passere den meget trafikerede Østre Ringvej/O2/Hovedvej 6, 2 gange. Dette **skal** ske via den tunnel, der er med på kortet.
- Bespisning: Efter løbet bydes på en portion smagfuld energifyldt portion chili con carne + brød, hvortil der kan købes øl/vand. Kaffe/te/kage kan også købes.
- Præmier: Til de bedste piger og drenge i alle 3 klasser
- Stævneleder: Jan Frederiksen, OK Roskilde - 27570691

På gensyn til en **BARSK** tur I Troidens Fodspor 2017 - **Stortroiden**