

Barsk



instruktion til

”I Troidens Fodspor 2023”

Dato	Søndag den 5. marts 2023
Arrangør	HG v/De Barske
Mødested/ Stævnecenter	Bjældevej 20, 4000 Roskilde (Nordpilen - OK Roskildes klubhus) Vådt/beskidt fodtøj/løbesko bedes afmonteret udenfor Efter løbet er der skønt bad og serveres et dejligt måltid mad
Lejebrikker	Udleveres på Mødested/Stævnecenter
Parkering	Samkørsel anbefales og husk at parkere hensynsfuldt for både sportens renommé og naboerne!
Mødetid	Samlet afgang til start kl. 09.45 – Alle skal da være klar og omklædt Der vil være rød-hvid snitzling fra mødested til start/mål og visa versa
Baner/Start	Ultralang: Start kl. 10.05 – 18,5 km – <i>kort af forskellige aldre og størrelsesforhold</i> Lang: Start kl. 10.10 – 12,8 km – <i>kort af forskellige aldre og størrelsesforhold</i> Mellem: Start kl. 10.15 – 8,7 km – <i>kort af forskellige aldre og størrelsesforhold</i> Kort: Start kl. 10.20 - 6,2 km/14 poster – <i>alm. o-kort (1:5.000)</i>
Depot	Et enkelt, ca. midtvejs for Lang og Ultralang (først på banen for Mellem), hvor der vil være afskåret frugt og dunk med vand, men ingen krus . Løberne skal altså selv have vanddunk eller lignede med fra start til mål og kan altså ”tanke” friskt vand på depotet.
Kort	Roskilde Vest med opland, syd, vest og nord for Roskilde
Max tid	4 timer (damer u. 40 år og herrer u. 55 år) – øvrige 5 timer
Tilmelding	Eftertilmelding på dagen frem til kl. 09.15, så længe kort haves: Kort og Mellem (120,- kr.), Lang og Ultralang (180,- kr.). Brikleje 15,- kr.
Præmier	Beskedne præmier til bedste piger og drenge på hver bane
Stævneleder	Stortroiden (Jan Frederiksen, OK Roskilde)

Barskt velkommen til ”I Troidens Fodspor” 2023