

INSTRUKTION

NATCUP | 2. AFDELING | AVNSTRUP

ONSDAG D. 13. NOVEMBER 2019

Løbsområde

Bidstrup Skovene (Avnstrup Skov, Hejede Overdrev og Helvigstrup Skov). Kuperet overvejende let gennemløbelig midtsjællandsk løv- og nåleskov, med en del åer, grøfter, stier og veje. Visse steder er der kraftig, svært gennemløbelig undervegetation. Desuden arbejds spor, som ikke er indtegnet. Overalt i skoven er der meget vand.

Mødested og afstande

Stævnecenter er på Sognegården Ny Tolstrup, Tolstrupvej 30, 4330 Hvalsø, N55.552613, E11.913526 Bemærk at der er **risiko for omkørsel på grund af gravearbejder**, hvis man ankommer ad Tolstrupvej fra Rute 14 (landevejen Roskilde - Ringsted). Parkering efter instruks fra P-vagt. 0 - 500 meter fra Stævnecenteret. Afstand fra stævnecenter til start 150 meter. Afstand fra mål til stævnecenter 50 meter. Stævnecenteret åbner kl. 17:30.

Faciliteter i stævnecenter

Der er mulighed for indendørs omklædning og bad i stævnecenteret. Løberne må under ingen omstændigheder have o-løbssko på inde i stævnecenteret. Der er suppe, pålæg, brød, saft, te og kaffe efter løbet.



Hjertestarter på Midtsjællands Efterskole, Tolstrupvej 29, 4330 Hvalsø. Hjertestarteren hænger på væggen i et skab bagerst i skolegården, ca. 200 meter fra stævnecenteret.

Starttid, baneforløb og banelængder

Klassevis samlet fællesstart. H1 og H5/D5: Kl. 18:45, H2/D2 og H4/D4: kl. 18:50, H3/D3: kl. 18:55 Vis hensyn ved passage af smal bro umiddelbart efter start før startpost, og pas på ved passage af offentlig bustrafikeret vej i skoven (gælder for alle baner). Banelængder: H1 - 7.850 m, D2/H2 - 5.850 m, D3/H3 - 4.250 m, D4/H4 - 3.060 m, D5/H5 - 3.980 m. Max. tid 2 timer - Posterne inddrages fra kl. 21:00

Startnumre og startlister

Kortene er mærket med startnummer, klasse, navn og klub. Startlister med startnumre offentliggøres på NatCup-hjemmesiden. Desuden er de ophængt i Stævnecenteret. Der er ingen løse postdefinitioner.

Kort

Farveprint, revideret 2019, ækvidistance 2,5 m. Alle baner 1:7.500

Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent - alle typer brikker. Lånebrikker udleveres i Stævnecenteret. Clear og check er ved start. **Brikaflæsning foregår i Stævnecenteret også for udgåede løbere!**

Tilmelding og betaling

Tilmelding via O-service eller undtagelsesvist via mail til stævneleder. Ved tilmelding opgives nummer på egen SportIdent brik, ellers tildeles automatisk en lejebrik. Salg af baner så længe lager haves sker i stævnecenteret indtil kl 18:15. Betaling kun med MobilePay. Se priser [her](#).

Resultatformidling

Resultater formidles [her](#) under løbet - scan QR-kode på stræktiderne. [Kort](#) og [O-Track](#) kan tilgås umiddelbart efter sidste start. Endeligt resultat i [O-result](#), samt [Winsplits](#) opdateres straks efter løbet.

Stævneorganisation

Banelægger: Henrik Boesen, Banekontrol: Andreas Hougaard Boesen

IT, tilmelding, stævneleder og kontaktperson: Michael Leth Jess, formand@okr.dk, Mobil: 31 19 32 41

Rev.05-11-2019

