



# INSTRUKTION

## NATCUP I ROSKILDE

### ONSDAG D. 27. JANUAR 2016

#### Løbsområde

Himmelev Skov, Roskilde nordøst.

#### Mødested, stævnecenter

P-plads, Trekroner Skole, Trekroner Allé 1, 4000 Roskilde. Åbent fra kl. 17:30.

Følg parkeringsvagtens anvisninger. Her findes omklædning, bad, aflæsning af brikker, resultatformidling og en eksklusiv buffet med drikkevarer efter løbet.

#### Afstande

Afstand til start ca. 1,3 km. Afstand fra mål til stævnecenter 150 m.

#### Starttid og banelængder.

H1	18:50	8,0 km / 37 poster			
H2	19:00	6,1 km / 26 poster	D2	18:55	6,1 km / 26 poster
H3	18:50	3,3 km / 16 poster	D3	18:55	3,3 km / 16 poster
H4	18:55	3,4 km / 15 poster	D4	18:50	3,4 km / 15 poster
H50	19:00	6,0 km / 29 poster			

Klassevis samlet fællesstart. Baneforløb med "stjerneposter" og "sløjfer". D/H4 dog alm. o-bane. Fælles afgang til start kl. 18:30. For senere ankomne udleveres kortskitse til start. Startlister med startnumre er ophængt i stævnecenter og ved start. Max. tid 2 timer – alle løbere skal være i mål kl. 21:00.

#### Kontrol

Der anvendes Sportident. Bane H1 kræver brik med plads til 50 kontroller. Husk at aflevere lånebrikker ved målgang. Udleveres i stævnecenter. Ikke afleverede brikker erstattes til dagspris. Clear og check er ved stævnecenter og start.

Brikaflæsning foregår i stævnecenter, Trekronerskolen. Også for udgåede løbere!

#### Løbsområde

Overvejende let gennemløbeligt åbent terræn med spredt bevoksning, enligstående små træer og små klaser af buske. Dog mere alm. skov sidst på banerne. Generelt en del stier. Størstedelen af løbet går gennem et tidligere grusgravningsområde. Der er flere stejle skrænter, som man skal være opmærksom på. I tilfælde af frostvej: **Det er strengt forbudt og livsfarligt at løbe over isen i grusgraven.** Alle baner skal passere UNDER trafikeret vej via tvungen overgang. Det er forbudt at kantløbe ringvejen (markeret med rød skravering på kortet). Græsningsfolde med låger og passable hegn sidst på banerne. Luk låger forsigtigt efter gennemløb og vær hensynsfuld overfor andre løbere! Posterne ligger tæt. Husk derfor at tjekke kontrolnummer.

Specialsignaturer på kort.:

O = grillplads

X = motionsredskab

#### Kort

Kort: Farveprint af Himmelev Skov, **1:7500**, revideret 2015-16 af, ækvidistance 2,5 m. Kortene er mærket med startnummer og navn. Der er ingen løse postdefinitioner.

#### Startafgift og betaling

Tilmelding kan i begrænset omfang ske i stævnecenter indtil kl. 18:00.

#### Stævneorganisation

Banelægger: Per Tripax

Stævneleder og kontaktperson: Michael Leth Jess, [formand@okr.dk](mailto:formand@okr.dk), Mobil: 31 19 32 41

