

# INSTRUKTION – NATCUP 2023/24 - 1. AFDELING

## ORUP - AVNSTRUP

ONSDAG D. 1. NOVEMBER 2023

### Løbsområde

Bidstrup Skovene (Orup, Avnstrup Skov og Heide Overdrev). Kuperet overvejende let gennemløbelig midtsjællandsk løv- og nåleskov, med en del åer, grøfter, stier, gravhøje og veje.

### Mødested og afstande

Stævnecenter er på Sognegården Ny Tolstrup, Tolstrupvej 30, 4330 Hvalsø

Bus 215 fra [Hvalsø](#) / [Solrød Strand Station](#) stopper 50 meter fra stævnecenteret.

Parkering efter instruks fra P-vagt. 0 – 500 meter fra Stævnecenteret. Afstand fra stævnecenter til start 400 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-sko på inde i stævnecenteret. Der er suppe, pålæg, brød, saft, te og kaffe efter løbet.



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

### Starttid, baneforløb og banelængder

Fællesstart for samtlige klasser kl. 19:00 – så alle kan nå frem til Natcup-premieren!

Alle baner har to passager af offentlig vej:

- Den første mellem to tidsneutraliserede poster er bemanded, og relativt trafikeret.
- Den anden er lettere trafikeret og ubemanded. Der er opsat advarselsskilte henvendt til bilisterne.

Banelængder: H1 – 8.000 m, D2/H2 – 6.000 m, D3/H3 – 4.500 m, D4/H4 – 3.000 m, D5/H5 – 4000 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 2023, ækvidistance 2,5 m. Alle baner 1:7.500

### Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent – alle typer brikker, men touchfree er ikke aktiveret på postenhederne. Lånebrikker udleveres i Stævnecenteret. Clear, check og SIAC-off er ved start. Brikaflæsning foregår i Stævnecenteret også for udgåede løbere!

### Tilmelding og betaling

Tilmelding via O-service. 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 18:30 - Betaling kun med MobilePay.

### Resultatformidling

Resultater formidles kun som liveresultater på nettet – se WIFI-koden på stræktiderne og scan QR-koden. [O-Track](#) kan tilgås umiddelbart efter sidste start. Endeligt resultat i [O-result](#), samt [Winsplits](#) opdateres straks efter løbet.

### Stævneorganisation

Banelægger: Asger Jensen. Banekontrol: Jytte Hougaard og Henrik Boesen

IT, tilmelding, stævneleder og kontaktperson: [Michael Leth Jess](#), mobil: 31 19 32 41

