

# INSTRUKTION – NATCUP 2024/25 - 1. AFDELING

## LYNGHØJSØERNE

ONSDAG D. 30. OKTOBER 2024

### Løbsområde

Lynghøjsøerne. Tidligere grusgrav fortrinsvist åbent terræn med spredt bevoksning, skrænter (nogle impassable), stier, sten, 3x søer, outdoorfaciliteter og trolde.

### Mødested og afstande

Stævnecenter er i Nordpilen, Bjældevej 20, 4000 Roskilde

Parkering ved stævnecenter: På Bjældevej efter instruks fra P-vagte eller nærliggende villaveje, overhold færdselsloven og vis hensyn til beboere og deres muligheder for ind- og udkørsel.

Start og mål er på Lindemborgvej 45, 4000 Roskilde

Parkering ved start/mål 0 – 100 meter fra start – rigeligt med P-pladser og helt gratis.

Afstand fra stævnecenter til start 2400 meter – ikke afmærket. Stævnecenteret åbner kl. 17:30.

### Faciliteter i stævnecenter

Der er mulighed for indendørs omklædning, bad og sauna i stævnecenteret. Der er suppe, brød, saft, te og kaffe efter løbet.



**Hjertestarter** i stævnecenter og ved start/mål

### Starttid, baneforløb og banelængder

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

Banelængder: H1 – 7.800 m, D2/H2 – 5.800 m, D3/H3 – 4.300 m, D4/H4 – 2.800 m, D5/H5 – 3.600 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 og ved start/mål. Der er ingen løse postdefinitioner.

### Kort

Farveprint, revideret 2024, ækvidistance 5 m. D4/H4 1:5.000, øvrige baner 1:7.500. Bane 1 til 4 har enmandsstafet gafling. For overskueligheden er postnumrene til gafling 1 / X / Y placeret i et hvidt felt i den midterste sø. Vandstanden i søerne er stigende. Det betyder at nogle stier vil være oversvømmede. Man kan dog løbe på dem. Det er vist på kortet med sort streg på lyseblå baggrund.

### Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent – alle typer brikker, touchfree er aktiveret på postenhederne. Lånebrikker udleveres i Stævnecenteret. Clear og check 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 – scan QR-koden på stræktiderne. [O-Track](#) kan tilgås umiddelbart efter sidste start. Endeligt resultat i [O-result](#), samt [Winsplits](#) opdateres straks efter løbet.

### Stævneorganisation

Banelægger: Asger Jensen. Banekontrol: Janne Brunstedt

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

