



Instruktion til NatCup 6. afdeling

onsdag den 24. januar 2024



Mødested,
stævnecenter
og parkering

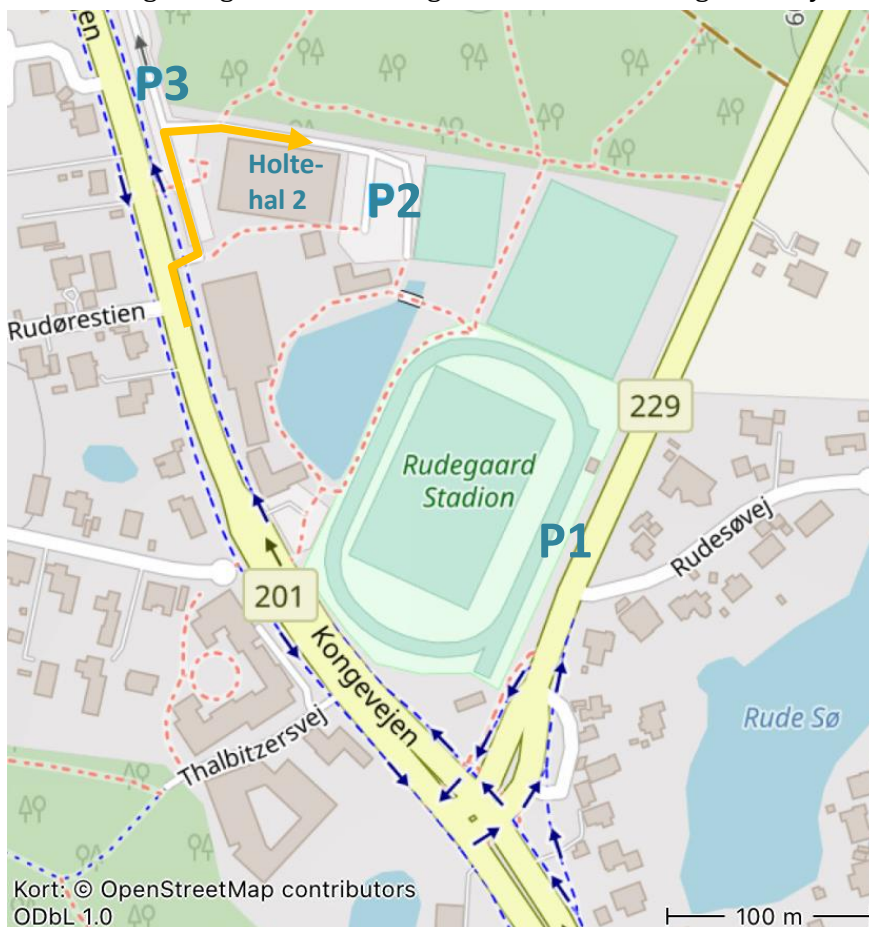
Rudegaard Idrætsanlæg, Kongevejen 468, 2840 Holte

Stævnecenter: Holtehal 2, indgang fra Kongevejen. Stævnekontor i forhallen.

Mødested: Ved hovedindgangen til Holtehal 2

Parkering:

- P1: Skråparkering langs Hørsholm Kongevej, udfor idrætsanlægget
- P2: Bag Holtehal 2, indkørsel ad den gule pil på kortet
- P3: Foran Holtehal 2
- Følg P-vagternes anvisninger. Indkørsel til P2 og P3 fra syd.



Omkledning, toilet og bad: Omklædningsrum i Holtehal 2's underetage. Efterlad tasker med værdier i mødelokalet på første sal, som NatCup råder over.

Afstande: Parkering til mødested: Max. 400 m
Mødested til start: 1600 m (lilla snitzling med reflekser)
Mål til aflæsning (stævnecenter): 200 m

Kort: Rude Skov 1:10 000 og 1:7500. Tegnet efter IOF norm (ISOM 2017-2). Seneste større revision 2023. Printet på vandfast papir. Postbeskrivelser er printet på kortet.

Natur-zoner (rød-skraverede på kortet) må IKKE gennemløbes.

Enkelte, for nyligt væltede eller fældede træer er ikke tegnet ind på kortet.

Skoven: Typisk nordsjællandsk skov med veludviklet stinet. Hovedsagelig løvskov. Moderat kupering og let til moderat gennemløbelighed. **Skoven er usædvanlig våd for årstiden.**

Vel mødt og god tur i skoven ☺

Løbsform: Der er fællesstart på alle baner. Alle baner har gaflinger og/eller sløjfer.
NB: Posterne ligger i mange områder tæt, så vær omhyggelig med at checke postbeskrivelsen og kontrolnumrene, der er trykt på kortet.

SI: SI-enheder, der understøtter touch free – undtagen mål-posten, hvor SI-brikken skal ned i SI-enheden. **Ved eventuelt svigt af SI appelleres 100% til løbernes fair play.**
Clear og check ved mødestedet (udendørs) og ved start.

Lejebrikker: Lejebrikker (kr. 15) udleveres i stævnecenteret og afleveres ved aflæsning. Bortkomne lejebrik erstattes med brikkens indkøbspris.

Mødetid: Senest 18:30

Afgang til start: **Afgang fra mødestedet til start kl. 18:30 og 18:40.**

Baner:

Bane 1	H1	7.800 m	23 poster	Svær – sort	1:10.000
Bane 2	H2 og D2	6.100 m	19 poster	Svær – sort	1:10.000
Bane 3	H3 og D3	4.400 m	18 poster	Svær – sort	1:7.500
Bane 4	H4 og D4	2.800 m	13 poster	Svær – blå	1:7.500
Bane 5	H5 og D5	4.000 m	14 poster	Mellemsvær – gul	1:7.500

Posterne i skoven er letvægts stativer med gule refleksbånd

Start: Fællesstart på banerne:

- Bane 1+3 Kl. 19:00
- Bane 2+4+5 Kl. 19:05

Løberne bliver kaldt frem ca. 2 minutter før start. Løberen stiller sig ved sit kort, påtrykt navn og startnummer. Startnummeret ser du på startlisten, som findes i stævnecenteret, ved start og på [løbets hjemmeside](#).

Kortet må tages i startøjeblikket. Startpunktet er umiddelbart ved start-stregen.

Løbere, der kommer for sent til start, skal henvende sig til start-personalet og følge deres anvisninger.

Åbne baner: Der bliver trykt nogle ekstra kort per bane. De sælges på dagen fra stævnekontoret efter først-til-mølle princippet. Pris D/H-20: kr. 75, D/H21-: kr. 95. Kun betaling med MobilePay 82673. Udenlandske løbere bedes betale kontant i DKK på løbsdagen.

Mål: Løberne skal stemple mål-posten og derefter snitzling til brik-aflæsning i stævnekontoret. Alle udgåede løbere skal henvende sig i stævnekontoret for registrering.

Max tid: 2 timer. Posterne indsamles efter kl. 21.10.

Væske: Vand i stævnecenteret. I opfordres til selv at tage en vandflaske vand.

Overtrækstøj: Der er ikke transport af overtrækstøj.

Resultater: Online resultatformidling: <https://liveresultat.orientering.se>.

Resultater bliver lagt på [løbets hjemmeside](#) og baner bliver lagt på O-track.

Forplejning: Efter løbet serveres en let lun ret, samt vand, kaffe og te, på 1. sal i Holtehal 2

Hjertestarter: Findes nær stævnekontoret i Holtehal 2

Nødnummer: Nødnummer til stævnekontoret er 61 78 23 98 og er trykt på løbskortet.

Stævne-organisation: Stævneleder: Gunner Sie, 26170542, gunnersie@gmail.com

Stævnekontrollant: Svend-Erik Jepsen og – på løbsdagen - Henrik Kleffel, Søllerød OK

Banelægger: Mathias Buchgreitz

Banekontrollant: Lukas Becker, Søllerød OK

/rev. 18-01-2024

Vel mødt og god tur i skoven ☺