



# Instruktion til NatCup 4. afdeling

## onsdag den 11. december 2024



(rev. 10-12-2024) Ændring i banebeskrivelse for H1 med **rødt**.

Parkering og stævnekontor

**Teknikerbyen**, 2830 Virum.

Der er afmærkning fra rundkørsel, hvor Ørholmvej møder Skodsborgvej.

55.802569, 12.499687, <https://maps.app.goo.gl/UJYG5TAT8LXrHBve7>

Indkørsel til Teknikerbyen skal ske fra Ørholmvej. Følg vejen ca. 300 m mod SV til parkering. Herfra følges P-hjælpernes anvisninger.

Bemærk at området patruljeres af et privat P-firma, og at parkering kun er tilladt på de anviste pladser.

Mødestedet og stævnekontoret ligger ved parkering og åbner 17:45.

Stævnecenter

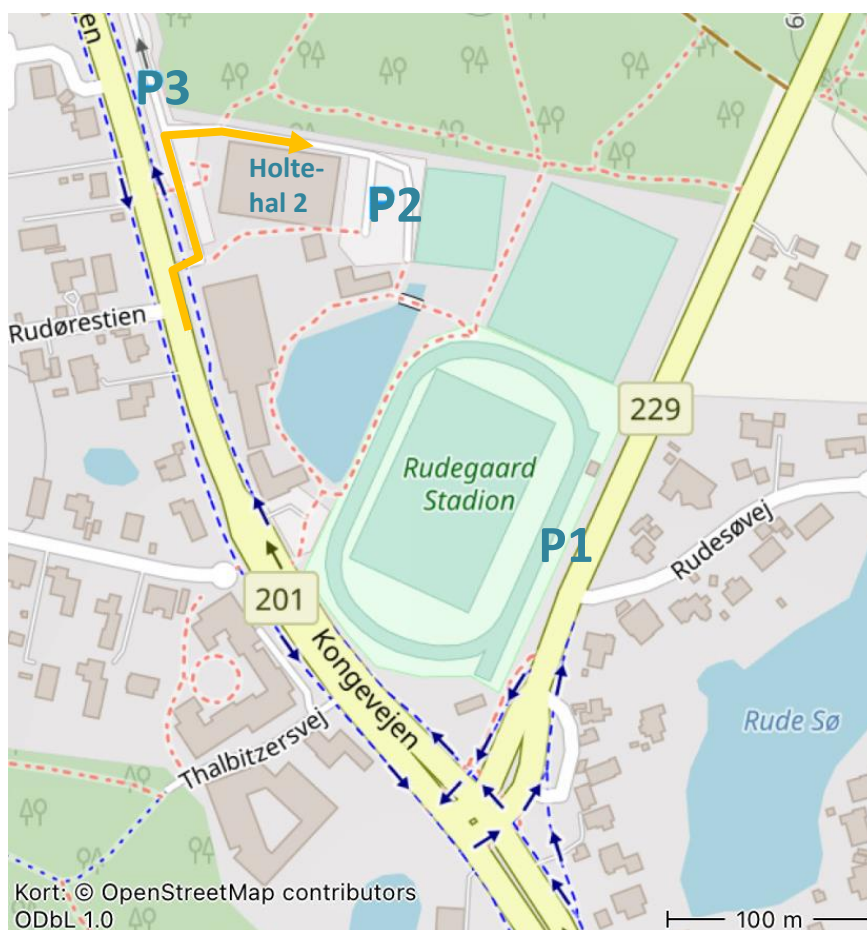
**Rudegaard Idrætsanlæg**, Kongevejen 468, 2840 Holte.

55.825261, 12.462260, <https://maps.app.goo.gl/BMofimBcgG5u673V9>

Stævnecenter i Holtehal 2, mødelokale 2 på 1. sal. Indgang fra Kongevejen. Der køres til stævnecentret efter målgang.

Parkering (selvbetjening):

- P1: Skråparkering langs Hørsholm Kongevej ud for idrætsanlægget.
- P2: Bag Holtehal 2, indkørsel ved den orange pil på kortet.
- P3: Foran Holtehal 2.



Omklædning, 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. 100 m  
Mødested til start: 1.000 m (lilla snitzling med reflekser)  
Mål til parkering: 250 m  
Parkering til stævnecenter: 4.500 m

Kort: Geel Skov 1:10 000 og 1:7500. Tegnet efter IOF norm (ISOM 2017-2). Nytegnet 2021. Revideret september 2024. Printet på vandfast papir.  
Postbeskrivelser er printet på kortet. Der er ikke løse postbeskrivelser.  
Natur-zoner (rød-skraverede på kortet) må IKKE gennemløbes.  
Enkelte nyligt væltede eller fældede træer er ikke tegnet ind på kortet.  
Der anvendes disse specialsignaturer:

- × Rodkage > 1,5 m
- Enligtstående træ i åbent område
- Stort træ/gruppe af træer i åbent område
- × Permanent menneskeskabt konstruktion (rideforhindring ect.)
- Passage under bygning
- ~ MTB spor

Skoven: Typisk nordsjællandsk blandingsskov med veludviklet stinet. Moderat kupering og let til moderat gennemløbelighed. Enkelte moser og grøfter er lidt vådere end vist på kortet, men skoven er generelt tør.

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 – også målposten. Ved eventuelt svigt af SI klippes i kortet med klippetangen, der hænger på poststativet.

Clear og check ved mødestedet og ved start.

Lejebrikker: Lejebrikker udleveres i stævnekontoret ved mødestedet i Teknikerbyen og afleveres ved aflæsning i stævnecentret på Rudegård. Bortkomne lejebrikker erstattes til indkøbspris.

Mødetid: Senest 18:20

Afgang til start: Der er fælles afgang til start fra mødestedet kl. 18:30.

Ruten til start er markeret med lilla snitzling med reflekser.

Baner:	Bane 1	H1	7,5 km	26 poster	Svær – sort	1:7500
	Bane 2	H2 og D2	6,0 km	18 poster	Svær – sort	1:7500
	Bane 3	H3 og D3	4,5 km	16 poster	Svær – sort	1:7500
	Bane 4	H4 og D4	3,0 km	14 poster	Svær – blå	1:7500
	Bane 5	H5 og D5	3,9 km	13 poster	Mellemsvær – gul	1:7500

Poster: SI-enheder på letvægtsstativer med gule refleksbånd og klippetænger til backup.

Start: Alle baner starter 18:50. Der er fællesstart på alle baner.

Løberne bliver kaldt frem ca. 2 minutter før start. Løberne stiller sig ved deres kort, der er påtrykt bane og navn. Kortene er lagt op banevis og sorteret efter løbernes fornavne.

Kortet må tages i startøjeblikket. Startpunktet er umiddelbart ved startstregen.

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

Vakante baner: Der bliver trykt lidt ekstra kort per bane. De sælges på dagen fra stævnekontoret i Teknikerbyen efter først-til-mølle princippet.

Pris D/H-20: kr. 80, D/H21-: kr. 100, lejebrik: kr. 15. Kun betaling med MobilePay 82673.

Udenlandske løbere bedes betale kontant i DKK på løbsdagen.

Mål:	Løberne skal stemple mål-posten (eventuelt touch-frit) og derefter følge snitzling tilbage til parkering. Herefter køres til stævnecentret på Rudegård, hvor brikaflæsning foregår. Alle løbere – også udgåede – <u>skal</u> lægge vejen forbi stævnecentret for aflæsning af brik og eventuelt returnering af lejebrik.
Max tid:	2 timer. Posterne indsamles fra kl. 20.50.
Væske:	Vand i stævnecentret. I opfordres til selv at tage en vandflaske vand.
Overtrækstøj:	Der tilbydes transport af overtrækstøj fra Start tilbage til parkering.
Resultater:	Online resultatformidling: <a href="https://liveresultat.orientering.se">https://liveresultat.orientering.se</a> . Resultater bliver lagt på <a href="#">løbets hjemmeside</a> , og baner bliver lagt på O-track.
Forplejning:	Efter løbet serveres suppe og lidt brød med pålæg, samt vand, kaffe og te, på 1. sal i Holtehal 2
Hjertestarter:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved start.</li> <li>• Teknikerbyen 25 (Andel Energi) og Teknikerbyen 28 (Hottinger Brüel og Kjær).</li> <li>• I Holtehal 2 ved hovedindgangen.</li> </ul>
Nødnummer:	Nødnummer til stævnekontoret er 6178 2398 og er trykt på løbskortet.
Stævne-organisation:	Stævneleder: Niels Bentzon, Søllerød OK, 2016 2220 <a href="mailto:niels@bentzon.net">niels@bentzon.net</a> Stævnekontrollant: Jens Anders Hansen, Søllerød OK Banelæggere: Ella Hadrup, Ingrid Due Nygaard, Sebastian Røysland, Søllerød OK Banekontrollant: Michael Graae, Søllerød OK

**Vel mødt og god tur i skoven 😊**