

Instruktion

Allerød OK arrangerer NatCup 23. januar 2019

Stævnet	Klassifikation ★★ ★
Løbsområde	Ravnsholt Skov
Mødested	Kratbjergskolen, afdeling Ravnsholt
Parkering	Ved skolen samt kantparkering på Søparken og Hjortevænget.
Afmærkning	Afmærkning fra Rådhusvej.
Stævnecenter	Stævnecenter er Kratbjergskolen, afdeling Ravnsholt, indgang på østsiden af skolen. I stævnecentret er stævnekontor, informationer, resultater og areal til ophold. Bade- og omklædningsrum i Ravnsholthallen kan benyttes.



Forplejning	Efter løbet er der mulighed for at smøre lidt mad og slukke tørsten med saft, te eller kaffe.
Afstande	Parkering til stævnecenter: 100 - 300 meter Stævnecenter til start: 500 meter Mål til stævnecenter: 350 meter

Klasser

Klasser	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster	Kort
H1	Svær	8,1	24	1:10.000
H2, D2	Svær	6,1	18	1:7.500
H3, D3	Svær	4,4	14	1:7.500
H4, D4	Svær	3,1	12	1:7.500
H5, D5	Mellemsvær	4,0	16	1:7.500

Kontrolsystem	Der anvendes SportIdent. Lejebrikker udleveres og afleveres i stævnecentret. For ikke-afleveret brik opkræves 500 kr. Det er deltagerens eget ansvar at sikre, at SI-brikken er tømt og tjekket før start.
Løbskort	Ravnsholt Skov, ækvidistance 2,5 m. Revideret 2016, enkelte rettelser 2018. H1 får kort i målestok 1:10.000, øvrige klasser i 1:7.500. Kortene er printet og er i plastlommer.
Løbsterræn	Skoven er en blandingskov med udbredt stinet. En del mindre stier kan være svære at se på grund af visne blade og/eller sne. Hovedsagelig god gennemløbelighed, men også områder med tættere bevoksning. Let kupering.

Postdefinitioner	Postdefinitioner er printet på kortet. Der er ingen løse postdefinitioner.
Start	Der er samlet afgang til start kl. 18.35. Startliste er ophængt i stævnecentret samt ved start. Find og husk dit startnummer. Der er clear og check ved start. Der er samlet start for alle i en klasse: Kl. 18.45: H1 og D3 Kl. 18.50: H2, H5, D2 og D5 Kl. 18.55: H3, H4 og D4 Deltagere som kommer for sent til start skal henvende sig til startpersonalet og herefter følge deres anvisninger.
Mål	Målposten er i udkanten af skoven, og er markeret med blus. Herfra er der 350 m til stævnecenter og aflæsning af SI-brik. Følg afmærkning. Udgåede løbere skal også henvende sig i mål. Der er væske umiddelbart før aflæsning udenfor bygning.
Max tid	Max tid er 2 timer.
Overtrækstøj	Der er ikke transport af overtrækstøj.
Præmier	Der er ingen præmier på selve dagen. Der er en gennemgående konkurrence hvor 6 ud af 8 løb er tællende. Se detaljer i fællesindbydelsen.
Ordensregler	Løberne må under ingen omstændigheder have o-løbesko eller andet snavset fodtøj på inde i stævnecentret.
Mad og drikke	Efter løbet er der mulighed for at smøre mad, hertil kaffe og te.
Resultater	Resultater ophænges i stævnecentret. Resultater og stræktider bliver lagt på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.
Eftertilmelding	Der vil være mulighed for eftertilmelding og leje af SI-brikker i begrænset omfang mellem kl. 17.45 og 18.15. Startafgift for D/H -20: 55 kr. og D/H 21- : 75 kr. Prisen for leje af SI-brik er 15 kr. Ved bortkomst erstattes med 500 kr.
Stævneleder	Lise Jonassen, Allerød OK, tlf. 29310757, mail: lise@engelstedjonassen.dk
Banelægger	Erik Sørensen, Allerød OK
Stævnekontrollant	Svend-Erik Jepsen, Søllerød OK
Banekontrollant	John Petersen, Allerød OK