

Instruktion

Natcup 2022/23 – 4. afdeling

Arrangør	Allerød OK
Navn og klassifikation	Natcup, 4. afdeling. C-stævne **. Se også den fælles indbydelse for Natcup-serien 2022/23.
Dato	7. december 2022
Løbsområde	Ravnsholt Skov
Terrænbeskrivelse	Typisk nordsjællandsk blandingsskov med fintmasket stinet og svag kupering, vekslende mellem let gennemløbelig skov og skov med bøgepur og undervegetation. Undervegetationen i form af især bregner, samt stedvis brombær og hindbær, er faldet noget sammen pga. årstiden. Mod slutningen af alle baner passerer et parklignende område med spredte træer og græsarealer. Generelt er terrænet ret let løbt. Løbsterrænet gennemskæres af flere asfaltveje. Kort før mål på alle baner passerer en større vej, Nymøllevej. Den må kun passerer <i>via gangbro</i>. Nymøllevej må heller ikke kantløbes. Baneforløbet er lagt, så gangbroen passerer naturligt, ligesom kantløb ad Nymøllevej ikke er et naturligt vejvalg. Mindre asfaltveje i skoven i øvrigt må gerne passerer frit og/eller kantløbes, men pas på den øvrige trafik, der ikke reguleres under stævnet.
Løbskort	Ravnsholt Skov, revideret november 2022 af Erik Sørensen, Allerød OK. Alle klasser anvender kortmålestokken 1:7500. På kortet anvendes specialsignaturerne "x" for en skulptur, "o" for et etableret bål sted, begge i sort farve. Denne signaturforklaring er ikke angivet på kortet. Kortet er printet og udleveres i svejset plastlomme.
Mødested	Kratbjergskolen, afdeling Ravnsholt (tidl. Ravnholtskolen). Afmærkning fra Søparken, 3450 Allerød (55.85649694007596, 12.342951094899231)
Parkering	På P-plads ved skolen. Hvis den er fyldt, kan der kantparkeres på Søparken.
Stævnecenter og mål	Stævnecenter: Kratbjergskolen, indgang på østsiden af skolen. I stævnecenteret er der mulighed for opbevaring af tasker, skiftetøj mv. Mål: I umiddelbar nærhed af skolen. NB! Mål er for banerne H1, H2/D2 og H3/D3 markeret ca. 15 m længere mod vest på kortet end i virkeligheden. Se også under "Målgang".
Stævnekontor	Forefindes på stævnecenteret. Åbent fra kl. 17.30.

	Her kan åbne baner (samme klasser og baner som resten af stævnet) købes i begrænset omfang.					
Toilet og bad	Der er adgang til toiletter og bad på stævnecenteret. Der er ikke toiletter ved start.					
Afstande	Parkering – Stævnecenter: 150 m. Stævnecenter – Start: 475 m Mål – Stævnecenter: 100 m.					
Klasser	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Kortmålestok	
	H1	Sort – svær	8,2 km	34	1:7500	
	H2	Sort – svær	6,4 km	25	1:7500	
	H3	Sort – svær	4,7 km	20	1:7500	
	H4	Blå – svær	3,0 km	14	1:7500	
	H5	Gul – mellemsvær	4,0 km	17	1:7500	
	D2	Sort – svær	6,4 km	25	1:7500	
	D3	Sort – svær	4,7 km	20	1:7500	
	D4	Blå – svær	3,0 km	14	1:7500	
	D5	Gul – mellemsvær	4,0 km	17	1:7500	
Start	Alle klasser starter kl. 18.45. Fælles afgang til start kl. 18.30 fra stævnecenteret. Rød/hvid snitzling for dem, der ønsker at gå til start i god tid. Startpunktet findes der, hvor kortet udleveres (altså ved selve starten).					
Opvarmningsområde	Af hensyn til poster i løbsområdet, skal opvarmning ske <i>øst</i> for Nymøllevej og <i>nord</i> for starten, eller på vejen til start.					
Overtrækstøj	Der er <i>ikke</i> transport af overtrækstøj fra start til stævnecenteret.					
Startprocedure	Samlet start, for alle klasser samtidigt. Alle løbskort er markeret med startnummer og navn. Løberne skal selv finde deres eget kort inden start. Løbskortet tages op i startøjeblikket. Følg startpersonalets anvisninger. For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet.					
Postdefinitioner	Postdefinitionerne er trykt på kortet. Der er ikke løse postdefinitioner.					
Gaflingsmetoder	Banerne er lavet som enmands-stafetbaner, hvor løberne på hver bane spredes ved et antal gaflinger. For H1, H2/D2 og H3/D3 er gaflingsmetoden en eller flere såkaldte diamantgaflinger, samt sløjfer. Vær særlig opmærksom på at tage posterne i korrekt rækkefølge! For H4/D4 og H5/D5 er gaflingsmetoden et antal sløjfer.					
Kontrolsystem	Elektronisk tidtagning med SportIdent (SI). Enheder understøtter touch free – undtagen mål-posten, hvor SI-brikken skal ned i SI-enheden Clear og check af SI-enhed forefindes ved starten.					

	Det er løberens eget ansvar at få kvittering ved poststempling ved hjælp af lyd/lys fra SI-enheden. Ved svigt af enhed eller brik anvendes stift klemme på poststativerne, og der klippes i postrækkefølge langs kortets kant. Lejebrikker udleveres ved henvendelse i stævnecenteret før kl. 18.30 og afleveres ved målgang. Bortkomne lejebrikker erstattes af løberen til dagspris for brikken.
Målgang	Ved mål stemples målposten. Husk at gå forbi brikaflæsningen i stævnecenteret (100 m fra målposten).
Max. tid	Max. tiden for alle baner er 2 timer. Kl. 20:45 starter postindsamlingen.
Mad	Der serveres suppe i stævnecenteret til eftersnakken efter løbet. Maden er inkluderet i startafgiften.
Åbne baner og startafgift for udlændinge.	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. Udenlandske løbere bedes betale kontant i DKK på løbsdagen
Stævneleder	Ulla Place Petersen, Allerød OK
Stævnekontrollant	Charlotte Bergmann, Allerød OK
Banelægger	Asger Habekost Nielsen, Allerød OK
Banekontrollant	Jørgen Rolighed Thyme, Allerød OK

God tur i skoven!

Allerød OK