



## Instruktion til 6. afdeling af natcup 21. januar 2026

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dato</b>                       | Onsdag den 21. januar 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Arrangør</b>                   | Allerød OrienteringsKlub                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Navn og<br/>Klassifikation</b> | Natcup – 6. afdeling<br>C-stævne **<br>Se også den fælles indbydelse <a href="#">link</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Løbsområde</b>                 | Tokkekøb Hegn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Stævnecenter</b>               | Skovvang Stadion, Poppelvej 1B, 3450 Allerød, GPS 55.8782384,12.3528388, <a href="#">google maps</a> . Parkering på parkeringspladsen og kantparkering langs Poppelvej (ingen parkeringsvagt). Der opfordres til samkørsel. Allerød station ligger ca. 1 km. fra stævnecenteret. Stævnecenteret er åbent fra kl. 17.30. I stævnecenteret er der mulighed for opbevaring af tasker, skiftetøj mv. Det er ikke tilladt at gå med løbesko indenfor.                    |
| <b>Vakante baner</b>              | Der er mulighed for at købe en bane på dagen i stævnekontoret fra kl. 17.30 - 18.30. Der er et begrænset antal kort, så derfor opfordres til at tilmelde sig på forhånd. Pris: D/H-20: kr. 80 D/H21-: kr. 100. Leje af SI brik 20 kr. Kun betaling med MobilePay. Udenlandske løbere bedes betale kontant i DKK på løbsdagen. Løbere der køber en bane på dagen starter samtidig med forhåndstilmeldte løbere og at kortet udleveres som for foranmeldte deltagere. |
| <b>Parkering</b>                  | På P-plads ved Skovvang Stadion. Bemærk ingen parkeringsvagt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Løbskort</b>                   | Tokkekøb Hegn, revideret i 2025.<br>Ækvidistance 2,5 m. Printede kort pakket i plastlommer.<br>Målestok 1:7.500 og 1:10.000.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Løbsterræn</b>                 | Tokkekøb Hegn er en sti-rig, typisk nordsjællandsk blandingsskov med let til moderat kupering. Områder med tættere skov (bøgepur, unge nåletræer og underskovbevoksning) forekommer, men generelt består skoven af høj løv- eller nåleskov med god gennemløbelighed.                                                                                                                                                                                                |
| <b>Afstande</b>                   | Parkering til stævnecenter: 100 m.<br>Stævnecenter til start: 900 m.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Mål til stævnecenter: 350 m.

## Klasser

| Klasse | Sværhedsgrad     | Længde | Antal Poster | Kort     |
|--------|------------------|--------|--------------|----------|
| H1     | Sort – Svær      | 7,5    | 26           | 1:10.000 |
| H2     | Sort – Svær      | 6,1    | 20           | 1:7.500  |
| H3     | Sort – Svær      | 4,7    | 17           | 1:7.500  |
| H4     | Blå – Svær       | 3,2    | 12           | 1:7.500  |
| H5     | Gul - Mellemsvær | 3,8    | 13           | 1:7.500  |
| D2     | Sort – Svær      | 6,1    | 20           | 1:7.500  |
| D3     | Sort – Svær      | 4,7    | 17           | 1:7.500  |
| D4     | Blå – Svær       | 3,2    | 12           | 1:7.500  |
| D5     | Gul - Mellemsvær | 3,8    | 13           | 1:7.500  |
| Let    | Hvid- Let        | 2,7    | 11           | 1:7.500  |

## Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent, med touch free (SIAC). Målpост er ikke touch free – og skal stemples manuelt. Lejebrikker udleveres i stævnecenter. Lejebrikker er ikke touch free. Alle lejebrikker skal afleveres efter aflæsning. For ikke-afleveret brik opkræves 500 kr.

Det er deltagernes eget ansvar at sikre, at SI brikken registreres ved hver post med blink og/eller lydsignal. Ved svigt af enhed eller brik anvendes stift klemme på poststativerne, og der klippes i postrækkefølge langs kortets kant. Clear og check af SI-enhed forefindes ved starten.

## Postdefinitioner

Postdefinitioner er trykt på kortet. Der er ikke løse postdefinitioner.

## Væske

Der er ikke væskeposter i skoven.

Der er væske ved stævnecenter. Husk at medbringe din egen drikkedunk.

## Start

Startlister kan ses på løbets hjemmeside <https://alleok.dk/blog/2025/12/11/alleroed-ok-indbyder-til-natcup-2/>

Klasse H1, D3, H3 start kl. 18.50

Klasse D2, H2, D4, H4, D5, H5 start kl. 18.55.

Let klasse har fri start mellem kl. 19.00-19.10.

Fælles afgang til start kl. 18.30 fra stævnecenter.

Der er opsat rød/hvis snitzling for dem der ønsker at gå til start tidligere.

## Startprocedure

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.

## Gaflingsmetode

Alle svære baner er lavet som enmands-stafetbaner, hvor løberne på hver bane spredes ved et antal gaflinger. Mellemsvær og let bane har ikke gaflinger.

## Opvarmning

Opvarmning kan ske på vej til start.

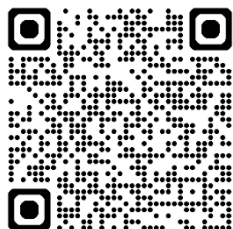
## Overtrækstøj

Der er transport af overtrækstøj fra start til stævnecenter.

**Mål** Ved mål stemples målposten.  
Mål ligger 350 m fra stævnecenter. Alle løbere skal gå til stævnecentret og få aflæst brik. Lejede SI-brikker afleveres. Der er mulighed for at få udleveret stræktider.

Udgåede løbere skal henvende sig i mål. Husk at få aflæst brikken i stævnecenter.  
Max tid er 2 timer. Postindsamlingen starter 21.00.

**Resultater** Liveresultater kan ses online her  
<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=35475&lang=sv>



Umiddelbart efter løbet offentliggøres resultater på O-Result og Winsplit, derudover på løbets [hjemmeside](#)  
Banerne kommer på O-track efter løbet.

**Mad** Der serveres suppe og brød i stævnecentret. Maden er inkluderet i startafgiften.

**Toiletter** Der er toiletter ved stævnecenter.

**Omkklædning og bad** Der forefindes omklædning og bad i stævnecenter.

**Startafgift** Startafgift D/H-20 60,00 kr. og D/H 21- 80,00 kr.  
Prisen for leje af en SportIdent brik er 20,00 kr. – ved bortkomst erstattes denne med dagsprisen.  
Udenlandske løbere bedes betale kontant i DKK på løbsdagen.

Der vil være et begrænset salg af baner fra stævnecenteret mellem 17.30 og 18.30.

**Stævneleder** Henriette Broman, Allerød OK, tlf. 50470884, mail: [henriettebroman@gmail.com](mailto:henriettebroman@gmail.com)

**Stævnekontrollant** Erik Sørensen, Allerød OK

**Banelægger** Kersti Kärner, Allerød OK  
**Banekontrollant** Erik Sørensen, Allerød OK  
**Korttegner** Erik Sørensen, Allerød OK

**God tur i skoven**