



Indbydelse til Pokalløbet torsdag den 25. august 2011 i Rude Skov.

Stævnecenter og stævneplads:	Rudegård Stadion ved Holtehallerne, Kongevejen 166-168 i Holte, hvor der er bad/omklædning i kælderlokalerne syd for hallerne (ud mod søen, vest for atletikstadion). Åben fra kl. 0800.	
Parkering:	På den sydligste P-plads, syd for restauranten. Hvis der ikke er plads, henvises til den noget større p-plads ud for nordligste hal.	
Start:	Første start kl. 1000. Ca. 400 m fra omklædning til start.	
Mål:	På stævnepladsen.	
Kort:	Rude Skov, revideret juni 2011, 1:10.000, ækv. 2,5 m., printet.	
Terrænbeskrivelse:	Middel til kraftig kuperet skov med mange stier og gode veje. I modsætning til for 20 år siden, hvor skoven næsten var plejet som en park, er der i dag mange steder tæt bundvegetation, der har vokset sig stor og ikke let gennemløbelig. Der skal derfor påregnes nedsat løbshastighed (banelængderne er nedjusteret af samme grund), men for den gode orienterer er det en lækkerbissen, eftersom kortkvaliteten er særdeles god.	
Klasser:	Bane 1: ca. 9,2 km svær	Bane 4: ca. 3,7 km svær
	Bane 2: ca. 7,5 km svær	Bane 5: ca. 4,9 km mellemsvær
	Bane 3: ca. 5,3 km svær	Bane 6: ca. 4,6 km let
Kontrolsystem:	Sportident	
Tilmelding:	Senest den 21. august 2011 til undertegnede på tkh002@politi.dk eller tors_kile@yahoo.dk eller tlf. 2275-2599. Efteranmeldelse er som vanligt mulig i begrænset omfang.	
Startafgift:	Kr. 90,-, (frokostbuffet incl.) der bedes indbetalt på konto 1551-0006714765. Eventuel leje af SI-brik: 10 kr. Ved brug af egen brik: husk briknummer ved tilmelding!	
Mad og drikke:	Cafeteriaet/restauranten er desværre lukket, men i tidsrummet kl. 1200-1300 vil der i den tidligere restaurant Rudegård være arrangeret gratis frokostbuffet (inkluderet i startafgiften) for alle deltagere.	
Afslutning:	Ca. kl. 1300 med præmieoverrækkelse i restauranten.	
Banelægger:	Karsten Jørgensen	
Dommer:	Tilstedeværende medlemmer af de ⅓ af Feltsportsudvalget, som ikke er medlem af arrangørgruppen.	

Torkil Hansen
stævneleder