

Instruktion.

København Cup 1. Etape.

Stævnecenter: Fredensborghallen, Kastanievej 18, 3480 Fredensborg. Startliste og instruktion ophængt.

Ophold i Stævnecenter:

Vær opmærksom på de generelle regler om afstand, især når I læser instruktion og startliste. Træk væk så snart I har læst færdig. Følg reglerne i hallen. Hallernes omklædning/bad er først åbnet i uge 33 så reglerne er nye.

Parkering: ved Hallen.

Stævneplads: P-plads Hillerødvej 480, Fredensborg (55.96.4934, 12.379889). I tilfælde af manglende p-plads, kan der parkeres på P-plads modsatte side, ca. 100 meter fra stævneplads.

Ophold på Stævneplads.

Vær opmærksom på de generelle regler om afstand, især når I læser instruktion og startliste. Træk væk så snart I har læst færdig.

Løbskort: Gl. Grønholt Vang, 2019, ækv. 1:10.000 (bane 1,5 og 6) 1:7.500 (bane 2,3 og 4). Grundet Covid-19 situationen tager man selv sit kort, når man er i sidste start boks. Tjek at det er rigtige kort.

Postbeskrivelser: Er trykt på løbskortet. Der vil være løse postdefinitioner, som kun kan bruges hvis man har holder dertil. Grundet Covid-19 situationen, skal man selv tage definitionen, som vil være lagt frem i start boks 2. Tjek at det er den rigtige.

Væske: Grundet Covid-19 situationen vil der ikke være væske, hverken på banerne eller i mål. Medbring derfor egen væske.

Terræn: Typisk nordsjællandsk skov, visse steder med en del underskov, blandt andet store bregner. Der er desuden en del kvas i skovbunden flere steder. Stibilledet er stort set alle steder tydelige, dog er der i den nordøstlige del sket en udtynding i løvtræerne med maskiner, hvorved stibilledet er utydeligt. Selv om kortet er forholdsvis nyt, er der sket en vis øgning af tætheden, som det dog er forsøgt undgået.

Opvarmning: Må kun foregå på cykelstien langs med asfaltvejen.

Max løbetid: 2½ time.

Kontrol: Der anvendes Sportident, Lejebrikker udleveres ved start. Hvis en post ikke virker, skal der stemples i siden på kortet i de 3 reservefelter. Husk at aflevere lånebrik i mål.

Start: ca. 100 meter fra stævneplads. Følg snitzling. Der er fremkald 3 minutter før start ved navneopråb, hvorved man træder ind i første start boks.

Procedure ved start:

Som følge af Convid-19 har vi følgende regelsæt, som man bedes efterleve.

Kom ikke for tidligt til startstedet, der er kun 100 meter fra stævneplads, kom højst 5 minutter før start tid.

Ved indtræden i start boks 1. Her står håndsprit, og løberen bedes skylle sine hænder med den godkendt håndsprit. Herefter udleveres lejevrik, Brikkens teknik kan ikke tåle håndspritten, så den må ikke skylles. Gå frem når starturet bipper.

Ved indtræden i start boks 2. Her tager løberen selv sin løse Postbeskrivelse, hvis pgl. medbringer en holder hertil. Tjek at det er den rigtige bane. Postbeskrivelserne er også tryk på kortet. Gå frem når starturet bipper.

Ved indtræden i start boks 3. Her tager løberen selv sit kort. Tjek at det er det rigtige kort. Afvendt startsignal/starturet bipper.

Der vil være startpersonale til stede, og de vil foretage navneopråb, og kan svare på spørgsmål. Hold afstand.

Mål: Ved stævneplads.

Procedure ved mål:

Efter at have passeret målposten, vil løberen få sine hænder skyllet med godkendt håndsprit, hvorefter løberen går frem til beregnervognen for aflæsning af sin brik. Lejevrik afleveres. Også her må brikken ikke skylles.

Efter aflæsning bedes løberen trække væk fra beregnervognen.

Resultater: Kan ses ved beregnervognen samt følge live via:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=17745&lang=sv>

HUSK AT HOLDE AFSTAND.

O-track: Der er mulighed for o-track. Banerne vil blive uploadet snarest efter løbet på:

https://o-track.dk/da/temporary_events?filter_id=4057

Præmieoverrækkelse: I stævnecenter efter løbet i forbindelse med kaffebordet. Forventet tidspunkt 13.00. Præmier efter deltagerantal og desuden præmier for det samlede resultat efter 3 etaper. Sluttelig vil der være lodtrækningspræmier.

FØLG HALLENS ANVISNINGER, HOLD AFSTAND. KAFFEBORDET VIL BLIVE ARRANGERET SÅLEDES AT VI OVERHOLDER ANVISNINGERNE.

Bad og omklædning: I Stævnecenter. Medtag alle genstande fra omklædning, der vil ikke være personale til stede. **FØLG HALLENS ANVISNINGER OM ANTAL OG AFSTAND I OMKLÆDNING OG BAD.**