

Slutinstruktion.

København Cup 1. etape.

Stævnecenter: Der er som anført i indbydelsen ingen stævnecenter grundet Corona.

Mødested: P-plads, Karlebovej 90, 3400 Hillerød. Der er småt med p-plads på stedet, så parker så tæt sammen som muligt.

"Stævneplads/Mål": 300 m fra parkering.

Stævnet arrangeres jf. retningslinjer fra DOF, med de ændringer der siden er kommet til fra offentlige myndigheder, hvad angår forsamlingsantallet.

Ophold ved stævneplads/mål.

Vær opmærksom på de generelle regler om afstand, og benyt eventuelt mundbind.

Start: 150 m fra mål. Følg skiltning.

Det er siden indbydelsens udsendelse blevet muligt at forsamles op til 50 deltagere ved stævnet, hvorfor der nu, som ændring, er udfærdiget en almindelig startliste under hensyn til de fremsatte ønsker om start tid. Første start er derfor først kl. 10.25.

Som følge af Corona situationen bedes følgende regelsæt efterleves:

Kom ikke for tidligt til startstedet, der er som anført kun 150 m. Kom højst ca. 2 minutter før dit første fremkald, som er 3 minutter før starttid.

Ved indtræden i start boks 1. Her står håndsprit, og løberen bedes skylle sine hænder med den godkendte håndsprit. Herefter udleveres eventuel lejevrik. Gå frem når starturet bipper.

Ved indtræden i start boks 2. Her tager løberen selv sin løse postbeskrivelse, hvis man 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 får løberen udleveret sit løbskort. Tjek at det er det rigtige kort. Afvent at starturet bipper og start dit løb.

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

Løbskort: Grønholt Hegn 2016, ækv. 2,5 m. 1:10.000 for bane 1, 5 og 6. samt 1:7.500 for bane 2-3 og 4.

Typisk nordsjællandsk skov med mange grøfter. Vådområderne er nogle steder mere våde end tegnet på kortet og er enkelte steder også større end tegnet. Skoven bærer præg af nylig skovhugst, hvorfor der ses en del arbejds spor efter køretøjer, især i den østlige del ses nyere kørsels spor med tunge køretøjer.

Mål:

Procedure ved mål.

Efter at have passeret målposten, skal løberen skylle sine hænder med den opstillede håndsprit. Først herefter går man frem til beregnervognen og får aflæst sin brik. Lejebrik afleveres.

Efter aflæsning bedes løberen trække væk fra beregnervognen.

Væske: Grundet Corona vil der ikke være væske i skoven. Ved mål udleveres en flaske energidrik.

Opvarmning: Må kun foregå mellem stævneplads/mål og parkering.

Max løbetid: 2½ time for alle baner.

Kontrol: Der anvendes Sport-Ident. Lejebrikker udleveres ved start. Hvis en post ikke virker, skal der stemples i kortet. Huske af afleverer lånebrik i mål.

Forplejning: Til dem **som har bestilt**, er der indkøbt en sandwich, som er indpakket og udleveres på en måde, der følger anvisningerne for Coronasituationen.

Resultater:

Kan ses ved beregnervognen. Husk hold afstand. Bliver efter løbet lagt på prioritering.dk

Kan følges live via: Se link på prioritering.dk

Præmier: Grundet Corona situationen vil der ikke ved stævnet blive udleveret præmier. Men der vil som sædvanligt være præmier efter deltagerantal samt enkelte lodtrækningspræmier.

Da det forventes at situationen er mere normaliseret ved 2. etape af Københavner Cup den 18. maj, overrækkes præmierne her. Kan du ikke være til stede, så aftal med en anden, at denne kan tage imod. Præmiemodtagerne vil fremgå af præmielisten.

Peter Sørensen.

Stævneleder.