

Instruktion Pokalløbet 2022

- Stævnecenter (SC):** Lyngehallen, Idrætsvej 14, 3450 Allerød.
Cafeteriaet holder åben fra kl. 09.00. Der vil være bad og omklædning samt ophængt kort, instruktion, startliste og kørselsvejledning til parkering ved skoven.
- Parkering:** Den nordlige asfalterede P-plads på Slangerupvej i Uggeløse Skov (ved Birkholmvej). Der vil være ophængt skærm.
- Stævneplads (SP):** Uggeløse Skov, ca. 400 meter fra parkering. Følg snitzling.
- Startliste:** Vil være ophængt i SC og på SP. Se i øvrigt på www.piorientering.dk
- Slutinstruktion:** Vil være ophængt i SC og ved SP.
- Start:** Ved SP fra kl. 10.00.
Lejebrikker udleveres ved start. Husk at aflevere dem igen efter målgang.
Husk at cleare og tjekke brikken før start.
Fremkald 4 minutter før starttid.
Deltagere på bane 6 får udleveret kortet et minut før starttidspunktet.
Øvrige løbere tager selv kortet fra rette kasse i startøjeblikket.
- Opvarmning:** Kan foregå mellem p-plads og SP.
- Postdefinitioner:** Vil være påtrykt kortet. Løse postdefinitioner kan udleveres ved start til dem, der har godkendt holder til dette.
- Kontrol:** Der anvendes Sport-Ident enheder. Ved svigt af brikken, skal kortet stemples.
- Mål:** Ved SP. Udgåede løbere skal melde sig i mål.
- Max løbetid:** 2,5 timer.
- Kort:** Uggeløse Skov, 2020, 1:10.000 (bane 1, 5, 6) og 1:7.500, ækv. 2,5 m.
- Terræn:** Typisk nordsjællandsk skov med blandet vegetation og moderat kupering.
Generel god gennemløbelighed.
- Væske:** Der vil være vand og saft ved mål.
- Afslutning:** Overrækkelse af præmier og pokal finder sted i SC fra ca. kl. 13.00.
Der er oste- eller pølsemad, kage samt kaffe/te til dem, der har bestilt.
Der vil være mulighed for indkøb i cafeteriaet.
- Præmier:** Der er præmier i alle klasser efter deltagerantal samt lodtrækningspræmier.
Der er pokal til vinderen af bane 1.

Camilla Rath Nielsen
Stævneleder