

Slutinstruktion

København Cup 2. etape. 24.04.25

Stævnecenter:	Lyng Hallen, Idrætsvej 14, 3450 Lyng Ved stævnecenter er ophængt startlister og instruktion. Her vil det også være muligt at tage et program
Stævneplads:	P-plads i skov ved Skovfogedvej 1, 3550 Slangerupvej, Indkørsel fra Lystrupvej
Start:	ca. 250 m fra stævneplads, følg snitsling Første start kl. 10.00. Fremkald 3. minuttet før egen starttid
Mål:	Ved stævneplads.
Kontrolsystem:	Der benyttes Sportident. <u>Lejebrikker udleveres ved start.</u> Hvis en post ikke virker, skal der stemples i kortet. Husk at aflevere lånebrik i mål. Der er touch fri postenheder. Husk at stemple i mål.
Løbskort:	Lystrup skov, 2021. Ækv. 2,5 m 1:10.000 for bane 1, 2 og 6 og 1:7.500 for bane 3, 4 og 5. Banelængder: Bane 1: 7,7 km Bane 2: 6,0 km Bane 3: 4,8 km Bane 4: 3,4 km Bane 5: 5,0 km Bane 6: 4,9 km

"Terrænet er kuperet og en dal adskiller skoven i en øst- og vestlig del. Skoven beskrives som en klassisk nordsjællandsk blandingsskov med mange stier og hugninger. Områder med tættere skov kan forekomme, men generelt for skoven gælder, at der er god gennemløbelighed. Dalen som adskiller skoven, er forbudt område, og græsses af kreaturer. Kreaturerne har adgang til skoven fra dalen i skovens vestlige del. De fleste baner krydser dalen i den del af skoven, hvor der forventes at være kreaturer.

NB! MTB-sporet "Djævlesporet" er et ca. 13 km langt mountainbikespor, som består af 2 sløjfer, ét i skovens østlige del og ét i skovens vestlige del. Sporet er tydeligt markeret med skilte og blå prikker. Banerne er lagt så løbere i begrænset omfang løber på MTB-

sporet, men det kan ikke undgås at sporet skal krydses og nogle poster er også placeret ved sporet.

Kortet er opdateret i september 2021 og hugningerne kan derfor nogle steder være svære at erkende."

Kortet vil være vandfast.

Banerne vil være tilgængelige på O-track fra kl. ca. 11.30

Resultater:

Kan ses ved beregnervognen på opstillet skærm. Der vil også være Liveresultater på <https://liveresultat.orientering.se/>

Resultaterne vil desuden hurtigst muligt blive tilgængelig på afdelings Hjemmeside.

Væske

Der vil ikke være væske på banerne, kun i mål

Max. Løbetid

2 ½ time for alle banerne.

Bad/Omklædning

Foregår i Lynge Hallen. Dørene til omklædningsrum er markeret efterlad ikke omklædningstøj i omklædningsrummene

Forplejning:

Hallens cafe vil være åben omkring afslutning.

Præmieoverrækkelse:

Der vil være præmieoverrækkelse kl. 13.00-13.30, afhængig hvornår sidste løber sidste løber er omklædt og klar.

Der vil blive serveret kaffe og sandwich i forbindelse med præmieoverrækkelsen.

Der vil være præmier efter deltagerantal, samt lodtrækningspræmier.

Dan Frederiksen, Stævneleder.