

Instruktion for Sensommer Cup i Gribskov Nord 18. august 2020

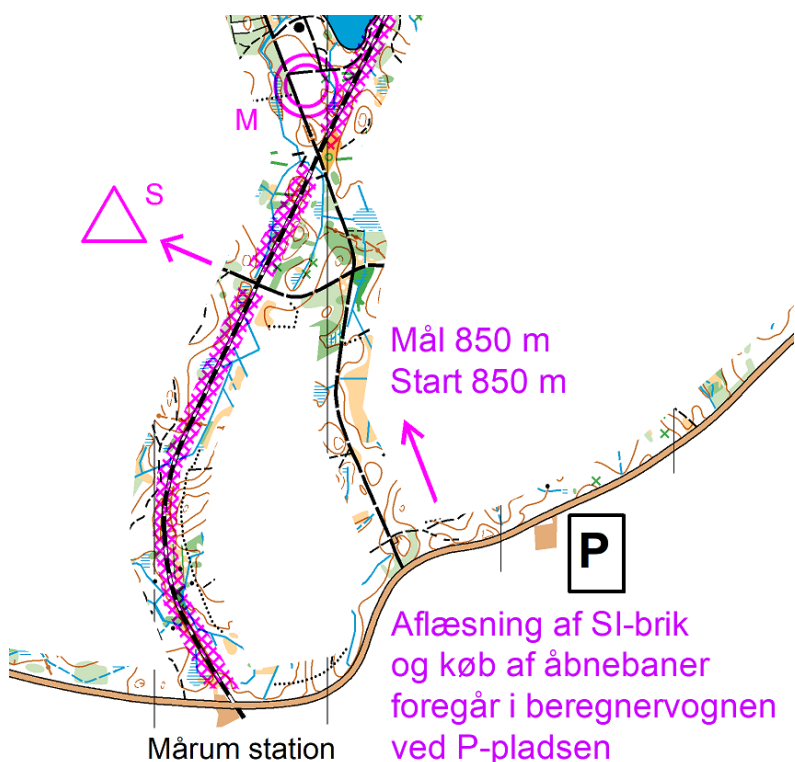
Corona flow: Ankom / Løb O-løb / Kør hjem
Ingen løse postbeskrivelser og resultater

Aflæsning af SI-brik og køb af åbnebaner foregår i beregnervognen ved **P-pladsen**

Parkering:

Afmærket på rute 205 Frederiksværkvej, 500 m øst for Mårum st.

Pas på ved passage af vejen, da der kan blive kørt stærkt!



Afstande:

Parkering – mål 850 m, følg rød/hvid snitzling

Parkering – start 850 m, drej til venstre ad sti efter 600 m, blå snitzling

Mål – start 500 m, -

PAS PÅ NÅR DU KRYDSEJ JERNBANEN TIL OG FRA START OG MÅL – SE EFTER TOG.

Baner:

1. D og H svær	9,1 km,	19 poster,	1:10.000
2. D og H svær	5,7 km,	14 poster,	1:10.000
3. D og H blå svær	3,3 km,	11 poster,	1:7.500
4. D og H mellemsvær	4,8 km,	13 poster,	1:10.000
5. D og H let	3,1 km,	10 poster,	1:10.000
6. D og H begynder	2,4 km,	8 poster,	1:10.000

Åbne baner:

De samme baner, dog ikke kønsopdelt. Der er et begrænset antal åbne baner på dagen efter først-til-mølle-princippet. Pris 60 kr. for juniorer og 85 kr. for seniorer. **Åbne baner købes i beregnervognen ved P-pladsen**

For at deltage i den samlede konkurrence skal du være forhåndstilmeldt til alle tre løb og løbe den samme bane hver gang. Skifter du bane undervejs, overflyttes du til Åben bane. Hvis du er tilmeldt til færre end tre løb, deltager du på Åben bane.

Kort:

Gribskov Nord, revideret i foråret 2020

Kortet er printet på vandfast papir.

Postbeskrivelser:

Definitioner i IOF-symboler. Postbeskrivelser er trykt på kortet. Der er ingen løse postbeskrivelser. Der er mange poster i skoven, så tjek kontrolnumre

Terrænbeskrivelse:

Det meste af skoven består af gammel fyrre- og bøgeskov med god gennemløbelighed. Enkelte områder har en yngre og dermed tættere bevoksning, der begrænser sigtbarheden og løbshastigheden, og som derfor stiller større krav til omhyggelig orientering. I enkelte partier har underskov vokset en hel del over sommeren op til stævnet. Kun de væltede træer som udgør en væsentlig løbshindring, er medtegnet på kortet (som en mørkegrøn streg)

Start:

Put and run i tidsrummet kl. 16:00 – 18:00. Kom gerne tidligt, så det bliver muligt at starte med afstand.

Kortet udleveres i startøjeblikket, dog 2 min. før for bane 5 og 6.

Hold venligst afstand i startområdet og når der startes ved put and run

SportIdent:

Aflæsning af SI-brik foregår i beregnervognen ved P-pladsen. Udgåede løbere skal også have aflæst

deres SI-brik, så vi ved at I er kommet hjem fra skoven. Det er en vigtig sikkerhed.

Der er mulighed for at leje SI-brik for 15 kr.

Lejebrikker udleveres og afleveres i beregnervognen.

Ikke-afleverede brikker afregnes med 300 kr.

Max. Tid:

Max. tid er 1½ time. Poster inddrages fra kl. 19:30.

Resultater:

Der er ingen resultater ved Mål, de kommer hurtigst muligt på hjemmesiden.

Stævneledelse

Banelægger: Andreas Duc Jørgensen

Stævneleder: Rolf Valery, rolf.valery@mail.dk, 20916149

Vel mødt til god konkurrencetræning inden efterårets DM'er