

	<h2>Instruktion til Natcup 7. afd. Onsdag den 5. februar 2025</h2>	
Arrangør	Tisvilde Hegn OK.	
Stævne	7. afdeling af Natcup 2024-2025.	
Dato	5. februar 2025.	
Løbsområde	Valby Hegn.	
Mødested/Stævne-center	<p>Nordstjerneskolens, Boagervej 26, 3200 Helsingør.</p> <p>Det er forbudt at benytte løbesko i stævnecenter.</p> 	
Parkering	<p>Benyt parkeringspladserne ved Helsingehallerne vest for Nordstjerneskolens, indkørsel fra Skolegade via Boagervej (se kortskitse).</p> <p>NB: For ældre deltagere med fysiske udfordringer, er det muligt at kantparkere i venstre vejside på Bukkarvej ved Helsing Camping/indkørslen til Valby Hegn, samt for enden af Bukkarvej. Der er kun et begrænset antal P-pladser. Efter løbet køres til stævnecenter for aflæsning af brik.</p>	

Kort	Valby Hegn, revideret nov. 2023 og småjusteringer i januar 2025. Ækvidistance 2,5 m., målestok 1:7.500 for alle baner. Løber-numre står på bagsiden af kortet, check dit nummer på startlisten, så du får korrekt kort. Definitioner fremgår kun på kortet.			
Terrænbeskrivelse	Let kuperet skov med skovveje og stier i almindeligt omfang for Nordsjælland. Mest løvskov med mindre partier af nåleskov, og god gennemløbelighed de fleste steder. Dog områder med lidt brombær og steder med grenaffald/ris i bunden. Grundet det fugtige vejr er der en del vand i grøfter og moser. Alle baner på nær bane 4 passerer en asfalteret vej, hvor der kan være trafik. Vær opmærksom.			
Afstande	Parkering til stævnecenter: 150 m. (se skitse) Stævnecenter til start: ca. 1.750 m., snitslet med rød-hvid snitsling. Fra kant-parkering på Bukkarvej 350 m. til start, KUN for ældre løbere med fysiske udfordringer, begrænset antal P-pladser. Mål til stævnecenter: ca. 1.400 m.			
Klasser	H1	7,9 km.	Svær	24 poster
	H2/D2	6,0 km.	Svær	16 poster
	H3/D3	4,5 km.	Svær	15 poster
	H4/D4	2,8 km.	Svær	11 poster
	H5/D5	3,9 km.	Mellemsvær	13 poster
Fællesstart	Fælles afgang fra stævnecenter til Start kl. 18:30, følg rød/hvid snitsling. Clear og check af brikker foretages ved start. Starttidspunkt: Ca. kl.18:50 for alle baner.			
Startprocedure	2 minutter før start kaldes løberne frem til løbskort. Løberen stiller sig ved sit kort og afventer starttidspunktet. Kortet må først tages i startøjeblikket. Der er gaflings-sløjfer på alle baner.			
Kontrolsystem	SportIdent: inkl. touchfree enheder, HUSK mål skal stemples. Efter målgang SKAL brik aflæses i stævnecenter , også for udgåede løbere.			
Lejebrikker	Udleveres i stævnecenter.			
Væske og forplejning	I stævnecenter vil der være let forplejning, samt kaffe, the og kage, efter løbet. Der er ikke væskeposter i skoven.			
Max. tid	2 timer. Poster indsamles fra klokken 20.50.			
Overtrækstøj	Transport af overtrækstøj: Overtrækstøj kan lægges i poser ved skovkanten, på vej til start. Poserne transporteres tilbage til stævnecentret.			
Resultater	Link til Live results for løbet: https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32244&lang=en Samt på Natcup-hjemmesiden: https://orientering.dk/fif/loeb/natcup2024/			
Toiletfaciliteter	Forefindes i stævnecentret, IKKE i skoven.			

Omklædning og bad	Der tilbydes omklædning, mindre Dame og Herre baderum og toiletter i stævnecenter på Nordstjerneskolens. Det er forbudt at benytte løbesko inde i stævnecentret.
Tilmelding på dagen	Begrænset antal baner kan købes i stævnecenter, i tidsrummet 17:45-18:25. Startafgift: Ordinær pris +15 kroner (dvs. 75 kr.: juniorer og 95 kr.: seniorer). Evt. brikleje: +15 kroner. Der modtages MobilePay.
Stævneorganisation	Stævneleder: Jakob Landsperg, jalandsperg@gmail.com Tlf.: 2374 8328, Tisvilde Hegn OK Banelægger: Erin Nielsen, Tisvilde Hegn OK

Vel mødt i mørket! ☺