



## Indbydelse til dig og dine medløbere



### Velkommen til Nat-Cup 28. februar 2018 i Lystrup Skov

Dette er sidste og afsluttende natløb i natcup-serien – og som det ser ud i skrivende stund også sidste natløb her på Sjælland i denne vinter.

**Tilmelding:** Via O-service. Udenlandske løbere via mail til stævnelederen. I sidste øjeblik kan du i et vist omfang tilmelde dig på dagen på stævnekontoret fra kl. 17.00. Vi har nogle vakante baner.

**Parkering:** Parkering og mødested er på Lystrupvej 20 ved spejdergruppen Erik Ejegod.

**Stævnekontor:** Farum OKs klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum. Her er der mulighed for omklædning og bad.



<b>Parkering ved Stævnekontor:</b>	Farum OK's klubhus. Se P-muligheder på fotoet herover. Undlad venligst at parkere på vejene.
<b>SI:</b>	Lånebrikker udleveres i stævnekontoret. Clear og check er ved mødested og ved start.
<b>Kort :</b>	Lystrup skov 1:10.000 og 7.500, nytegnet december 2017
<b>Terræn:</b>	<p>Lystrup skov er delt i to af et eng- og vådområde på 150-200 meters bredde. Den vestlige del er moderat kuperet, men en væsentlig del er hegned til fritgående Galloway kvæg. Vi må passere, men ikke placere poster inden for dyrenes område.</p> <p>Derfor kommer kun bane 1 i den vestlige del, og passerer det hegnede område over ca. 300 meter.</p> <p>Den østlige del omfatter lidt over halvdelen af skoven og er generelt kraftigt kuperet. Det er tilstræbt, at de blå baner undgår den værste kupering.</p> <p>Skoven er almindelig nordsjællandsk blandingskov, dog ikke megen nåleskov, men en del bøgepur og mange spor igennem de tættere områder. Der er mange hugninger og småstier, som vil være svære at se i tilfælde af sne.</p> <p>Den østlige del er veldrænet grundet terrænets hældning, dog er der et omfattende mountainbike spor samt mange ridestier og de er ret mudrede lige nu.</p>
<b>Baner:</b>	<p>Bane 1 er 7,9 km, kort 1:10.000, sort</p> <p>Bane 2 er 5,9 km, kort 1:10.000, sort</p> <p>Bane 3 er 4,4 km, kort 1:7.500, blå</p> <p>Bane 4 er 3,0 km, kort 1:7.500, blå</p> <p>Bane 5 er 4,0 km, kort 1:7.500, gul bane</p>
<b>Afstande:</b>	<p>Afstand fra Klubhuset til mødested (og vice versa) er ca. 16 km / 20 minutter.</p> <p>Afstand fra parkering/mødested til start er 1400 meter.</p> <p>Afstand fra mål til parkering er ca 900 meter.</p> <p>Afmærket med refleks og snitzling rød gul.</p>
<b>Start:</b>	<p>Er et sted i skoven.</p> <p>Der er samlet afgang til start kl. 18.30.</p> <p>Der er samlet start for alle klasser kl. 18.50.</p>
<b>Mål:</b>	Et andet sted i skoven
<b>Maxtid:</b>	Er 2 timer.

**Husk at komme tilbage til Farum OK's klubhus og blive registreret!  
Gælder alle løbere!**

**Eftersnak:** Efter løbet vil der være mulighed for at smøre lidt mad og slukke tørsten med saft, the og kaffe i klubhuset. Og som sædvanligt også hyggelig snak om vejvalg, om baner og hvad man nu ellers kan bruge tiden på i godt selskab.

De samlede vindere af hele Nat-cup serien vil få overrakt deres præmie. Desuden er der nogle lodtrækningspræmier, som man skal være til stede for at kunne modtage.

**Stævneleder:** Kai Beck-Andersen, [kaibeckandersen@gmail.com](mailto:kaibeckandersen@gmail.com)

**Banelægger:** Jens Korsholm

**Vel mødt i mørket**