

Velkommen til Nat-Cup Finale 28. februar 2018 i Lystrup skov

[Den fælles indbydelse til alle Natcup løbene finder du her](#)

Alle yderligere oplysninger kommer via menuen til venstre.



Instruktion

Parkering og mødested: Lystrupvej 20, Slangerup, pladsen tilhører Erik Ejegod gruppe, Det Danske Spejderkorps – følg p-vagternes anvisninger.

Stævnekontor: Farum OKs klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum, Krak 105 G2.
Her er der mulighed for omklædning og bad.



[Klik her for stort billede!](#)

Parkering ved stævnekontor Der er få pladser foran klubhuset – brug de angivne pladser. Undlad venligst at parkere på vejene.

I sidste øjeblik: Tilmelding vil i et vist omfang kunne ske på dagen på stævnekontoret fra kl. 16.30. Vi har nogle vakante baner.

SI: Der anvendes tidtagning med SportIdent.
Lånebrikker udleveres i stævnekontoret.
Clear og check er ved start

Kort: Lystrup skov 1:10.000 og 1:7.500, nytegnet december 2017

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.

Derfor kommer kun bane 1 i den vestlige del, og passerer det hegnede område over ca. 300 meter. **Det hegnede område skal passeres ved de markerede overgange.**

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.

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.

Den østlige del er veldrænet grundet terrænets hældning, dog er der et omfattende mountainbike spor samt mange ridestier og de er lige nu knoldede af frosten.

Baner:	Baner	Længde	Sværhedsgrad
	1	8,0 km	Svær, kort 1:10.000
	2	5,7 km	Svær, kort 1:7.500
	3	4,4 km	Svær, kort 1:7.500
	4	3,0 km	Svær, kort 1:7.500
	5	4,0 km	Mellemsvær, kort 1:7.500
Afstande:	<p>Afstand fra Klubhuset til mødested (og vice versa) er ca. 16 km/20 minutter. Afstand fra parkering/mødested til start er 1400 meter. Afstand fra mål til parkering er ca 900 meter. Afmærket med refleks og snitzling rød gul.</p>		
Starttid:	<p>Der er samlet afgang til start kl. 18.30. Der er samlet start for alle klasser kl. 18.50</p>		
Startnummer:	<p>Kortene er mærket med startnumre og navn. Dit startnummer ser du på startlisten, som er ophængt i klubhuset og ved start.</p>		
Mål:	<p>I skoven – ca. 900 meter til mødested/parkering</p>		
Overtrækstøj OBS:	<p>Overtrækstøj kan afleveres ved start og vil blive bragt til mål. (Tilføjet 24/2)</p>		
Maxtid:	<p>Er 2 timer.</p> <p>Husk at komme tilbage til klubhuset og blive registreret! Gælder alle løbere!</p>		
Eftersnak:	<p>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.</p>		
Præmier:	<p>De samlede vindere af hele Nat-cup serien vil få overrakt deres præmie i klubhuset.</p>		
Stævneleder:	<p>Kai Beck-Andersen, kaibeckandersen@gmail.com.</p>		
Banelægger:	<p>Jens Korsholm</p>		

Vel mødt i mørket!

[Startlisten](#) vil kunne ses via menuen øverst til venstre på [hjemmesiden](#) før løbet.
 Når løbet er afholdt, vil du også kunne finde resultater og stræktider via menuen.