



Indbydelse til dig og dine medløbere!

Velkommen til Nat-Cup 4. marts 2020 i Ryget Skov

Det sidste og afsluttende natløb i natcupserien afholdes i Ryget skov og Præsteskoven, der ligger syd for Farum Sø og skråner ned mod søen.

I den østlige del af skoven er der en stejl skrænt ned mod et moseområde, Sækken. I den vestlige del er skoven domineret af spor fra oldtidsvejen, nogle af dem er dybe render. Skoven består af bøg med enkelte granpartier. En del af bevoksningen er unge bøge og derfor tæt. Denne bevoksning er gennemskåret af mange hugninger.



Fælles indbydelse: Klik [her](#).

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. Pris for deltagelse ved tilmelding senest 28. februar er 55 kr for ”op til og med 20 år”, og 75 kr for ”21 år og over” leje af SI-brik er 15 kr.

Stævnekontor:

Farum OKs klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum. Her er der mulighed for omklædning og bad samt eftertilmelding.



SportIdent brikker: **Lånebrikker udleveres i stævnekontoret i Farum.** Clear og check er ved mødested og ved start.

Kort: Ryget skov 1:10.000 og 7.500, nytegnet december 2019

Baner:
Bane 1 er 8,0 km, kort 1:10.000, sort
Bane 2 er 6,0 km, kort 1:10.000, sort
Bane 3 er 4,6 km, kort 1:7.500, sort
Bane 4 er 3,1 km, kort 1:7.500, blå
Bane 5 er 4,3 km, kort 1:7.500, gul bane

Parkering: **Parkering** er på Olaf Becks Alle, indkørsel fra Kirke Værløsevej, og **mødested** er [Poppelhaven/Olaf Becks Alle](#). Der er 1300 meter fra mødested til start.

Afstande:
Afstand fra Klubhuset til parkering (og vice versa) er ca. 8 km / 12 minutter.
Afstand fra parkering til start i skoven er 1300 meter.
Afstand fra mål til parkering er ca. 300 meter.
Ruten til start er afmærket med refleks og snitzling rød/gul.

Start: Er et sted i skoven.

Samlet afgang fra mødested Poppelhaven/Olaf Becks Alle kl. 18.30. Man må dog godt gå før, hvis der er behov for det.
Overtrækstøj vil blive transporteret til mål.
Der er samlet start for alle klasser kl. 19.00.

Mål: Et andet sted i skoven.

Maxtid: Er 2 timer.

**Husk at komme tilbage til klubhuset 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.

Præmier: 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

Banelægger: Jens Korsholm

Vel mødt i mørket!