

## Velkommen til Nat-Cup Finale 9. marts 2022 i Uggeløse skov



Den fælles indbydelse til alle Natcup løbene finder du [her](#)  
Alle yderligere oplysninger kommer via menuen til venstre.

### Instruktion

- Parkering og mødested:** Uggeløse Skovvej, 3540 Lyngby – [se her](#)
- Stævnekontor:** Farum OKs klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum  
Her er der mulighed for omklædning og bad.



[Klik her for stort billede!](#)

- Parkering ved stævnekontor** Der er få pladser foran klubhuset, men mange lige bagved – brug de angivne pladser. Undlad venligst at parkere på vejene.
- I sidste øjeblik:** Tilmelding vil i begrænset omfang kunne ske på dagen på stævnekontoret fra kl. 17:30. Vi har nogle vakante baner. Pris 75 kr./95 kr.
- Afstande:** Fra klubhus til parkering er der ca 9 km. [Se her](#)  
Fra Parkering til Start er der 1000 meter, fra mål til Parkering er der 800 meter
- SI:** Der anvendes tidtagning med SportIdent, enhederne er ikke touchfree.  
Clear og check er ved Start.  
**Lånebrikker udleveres ved Start – kontakt startpersonalet.**

**Kort:** Uggeløse Skov 1:10.000 og 1:7.500, januar 2022.

**Skov:** Uggeløse skov er en rimeligt flad skov og er hurtigt løbet. Midt i skoven er en indhegnet græsmark, som må passeres – rul under eller spring over hegnet. Der er i skoven en del grene og kvas i bunden, der kræver høje knæløft.

Baner:	Baner	Længde	Sværhedsgrad
	1	8,0 km	Svær, kort 1:10.000
	2	5,9 km	Svær, kort 1:10.000
	3	4,4 km	Svær, kort 1:7.500
	4	3,1 km	Svær, kort 1:7.500
	5	4,0 km	Mellemsvær, kort 1:7.500

**Start:** Er et sted i skoven. Der er afmærket med rød/gul og refleks fra Parkering til Start. Der er transport af overtrækstøj fra Start til Mål.

**Praktisk info:** Alle baner og klasser starter samtidigt. Der er mange sløjfer og flere stjerneposter. Der er en stjernepost ved start. Tjek kontrolnummeret på dine poster, så du ikke stempler forkert.

**Startnummer:** Dit startnummer fremgår af startlisten, kortene er mærket med dit navn og startnummer

**Starttid:** Du skal selv finde fra Parkering til start. Samlet start for alle er 19.00

**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 få 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 NatCup serien vil få overrakt deres præmie i klubhuset. Desuden er der et antal lodtrækningspræmier til løbere, der er til stede ved præmieoverrækkelsen.

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

**Banelægger:** Jens Korsholm



**Vel mødt i mørket!**

Når løbet er afholdt, vil du kunne finde resultater og stræktider via menuen øverst til venstre.