

Instruktion – Klubmesterskab i Natorienteringsløb

12. marts 2025 i Nørreskoven ved Farum

Flere informationer i indbydelsen.

Kortet er revideret i december 2024 og med enkelte rettelser i marts 2025.

Parkering: Kantparkering på østsiden af Frederiksborgvej (ved vandpost), se [her](#)

Parkering, stævneplads, start og mål er lige ved siden af hinanden.

Start: Der er fri start mellem kl. 19.00 og 19.30, det er med put n run, dog med 1 minuts interval mellem løbere på samme bane. Husk clear og tjek.

Husk at stemple startposten

Der er løse postdefinitioner, husk en holder

Bane	Længde km	Kort	Vejledende klasseinddeling
1	7800 m, svær sort	1:10.000	H 18, H 20, H 21, H 35
2	5200 m, svær sort	1:10.000	H 40, H 50, D 18, D 20, D 21, D 35
3	3200 m, svær blå	1:7.500	H 60, H 70, H 80, D 40, D 50, D 60, D 70
4	3600 m mlmsvær gul	1:7.500	H 14 og H 16, D 14 og D 16
5	2400 m let, hvid	1:7.500	H 12, D 12

Bane 1 og bane 2 passerer Frederiksborgvej 2 gange – **pas på ved passage af cykelstier og vej.**

Farum-løbere på bane 4 og bane 5 må skygges.

Efter løbet skal du køre til Farum OKs klubhus, Ryttergårdsvej 104. Her er aflæsning. Det er vigtigt, at alle løbere registrerer, at de er kommet i mål – også selv om du er udgået. Vi har ikke lyst til at sætte en eftersøgning i gang i skoven midt om natten.

Her er mulighed for bad og omklædning samt noget at spise og drikke.

Vi håber på at kunne holde præmieoverrækkelse kl 20.45 – så skynd jer hjem fra skoven.

Hilsen Kai Beck-Andersen, stævneleder, banelægger – kaibeckandersen@gmail.com