

# Instruktion for SensommerCup,

## 1. afdeling i Asserbo Plantage

31. august 2021

### **Parkering:**

Parkering foregår på den store parkeringsplads ved Nyvej i Asserbo (GPS-koordinater 56.01260 12.01938) Der vil være opsat skærm på Nyvej ved indkørsel til parkeringspladsen. Der vil ikke være parkeringsvagter, idet der forventes at være fint plads til alle, men vis hensyn til hinanden samt til andre brugere af skoven og parkeringspladsen.

### **Afstande:**

Parkering til start: ca. 730 m, der vil være snitzlet fra parkeringsplads til start

Mål til parkering: ca. 430m, der vil være snitzlet fra mål til parkeringsplads

Vi henstiller til, at I følger den opmærkede rute til mål samt bevæger jer mod mål så hurtigt som muligt efter målgang. Dette vil sikre, at I ikke forstyrrer andre løbere i deres opløb samt sikre god adskillelse af løbere og MTB ryttere.

### **Baner:**

1. D og H svær 9.1 km, 27 poster, 1:10.000,
2. D og H svær 6.2 km, 19 poster, 1:10:000,
3. D og H svær 3.5 km, 13 poster, 1:7.500,
4. D og H mellemsvær, 4.5 km, 15 poster, 1:10.000
5. D og H let 3.1 km, 12 poster 1:7.500,
6. D og H begynder 3.0 km, 15 poster, 1:7.500,

Bane 5 og 6 har en kort passage, der går langs MTB-sporet, og man skal være ekstra opmærksom på cykler på dette sted, da sporet ofte er meget trafikeret

For bane 6 vil der være passage, der er snitzlet, da enkelte stier kan forekomme utydelige. En snitzlet passage vil fremgå af postdefinitionen

**Åbne baner:** Der vil være et begrænset antal åbne baner, der sælges på dagen efter "Først til mølle princippet" Åbne baner købes ved beregnervognen. Pris 60 kr. for juniorer og 85 kr. for seniorer.

For at deltage i den samlede konkurrence skal du være forhåndstilmeldt til alle tre løb og løbe den samme bane hver gang

**Postbeskrivelser:**

Postbeskrivelser vil være trykt på kortet. Der vil være løse beskrivelser til at anbringe i egnet holder.

**Start:**

Put and run i tidsrummet kl. 16:30 – 18:00. Kom gerne tidligt, så det bliver muligt at starte med afstand. Kortet udleveres i startøjeblikket, dog 2 min. før for bane 5 og 6. **Læg venligst mærke til, at startintervallet er indsnævret med ½ time i forhold til det, der er angivet i indbydelsen**

**SportIdent:**

Aflæsning af SI-brik foregår i beregnervognen ved P-pladsen. Udgåede løbere skal også have aflæst deres SI-brik, så vi ved at, I er kommet hjem fra skoven. Det er en vigtig sikkerhed.

Der er mulighed for at leje SI-brik for 15 kr.

Lejebrikker udleveres og afleveres i beregnervognen.

Ikke-afleverede brikker afregnes med 300 kr.

Løbet bliver oprettet på både "O-track" og på "Live Results"  
(<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?lang=en&comp=20145>)

**Max. Tid:**

Max. tid er 1½ time. Poster inddrages fra kl. 19:30.

**Bad og Toilet:**

Der er opstillet en toiletvogn på parkeringspladsen. Der er ikke mulighed for omklædning og bad, men Kattegat befinder sig mindre en 2 km væk, så for de friske kan det anbefales at benytte "det store badekar"

**Væske:**

Der vil være vand og saft i nærheden af beregnervognen på parkeringspladsen

**Stævneledelse:**

Banelægger: Peter Landsperg

Stævneleder: Poul Henning Poulsen, mobil 30758834, pohppohp@gmail.com og Inger Kirkegaard, mobil 53835043, [Kirkegaard.inger@gmail.com](mailto:Kirkegaard.inger@gmail.com)

**Vel mødt til en god løbeoplevelse i skoven**