

Instruktion for SensommerCup, 2. afdeling i Frederiksværk Skovene 7. September 2021

Parkering:

Der vil være opsat skærm på rute 16 (Hillerødvej) ved afkørsel til Arresødalvej. Der vil være mulighed for kantparkering langs Arresødalvej samt på parkeringsplads ved bådfarten og ved hjemmевærnsgården på skovridderstien. Venligst følg anvisningerne fra parkeringsvagterne. Det henstilles også, at man ikke benytter parkeringspladserne ved Arresødal Hospice.

Afstande:

Parkering til start: 0 - 500 m

Mål til parkering: 0 – 800 m

Baner:

1. D og H svær 5,9 km, 24 poster, 1:7.500,
2. D og H svær 4,7 km, 20 poster, 1:7.500,
3. D og H svær 3,0 km, 16 poster, 1:7.500,
4. D og H mellemsvær, 3,7 km, 20 poster, 1:7.500
5. D og H let 3,0 km, 19 poster 1:7.500,
6. D og H begynder 2,7 km, 18 poster, 1:7.500,

Åbne baner: Der vil være et begrænset antal åbne baner, der sælges på dagen efter "Først til mølle princippet" Åbne baner købes ved start. 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

Kort:

Frederiksværk Skovene 2015, revideret i foråret 2021. Alle kort er 1:7.500 med ækvidistance på 2,5 meter. Kortet er printet på vandfast papir.

Terrænbeskrivelse:

Størstedelen af skoven består unge og gamle bøgetræer. Skoven er meget kuperet med god gennemløbelighed, enkelte steder er der dog meget tæt vegetation.

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 umiddelbart i nærheden af målposten. 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 ved startstedet samme sted som salg af åbne baner foregår.

Ikke-afleverede brikker afregnes med 300 kr. Der er ingen resultater ved mål, de kommer hurtigst muligt på hjemmesiden.

Max. Tid:

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

Bad og Toilet:

Der er opstillet en toiletvogn på parkeringspladsen ved start. Der er ikke mulighed for omklædning og bad.

Væske:

Der vil være vand og saft i nærheden af beregnervognen.

Stævneledelse:

Banelægger: Dennis Øbro

Stævneleder: Poul Henning Poulsen, mobil 30758834, pohppohp@gmail.com og Inger Kirkegaard, mobil 53835043, Kirkegaard.inger@gmail.com

Vel mødt til en god løbeoplevelse i skoven