

Instruktion for SensommerCup, 3. afdeling i Tisvilde Hegn 14. September 2021

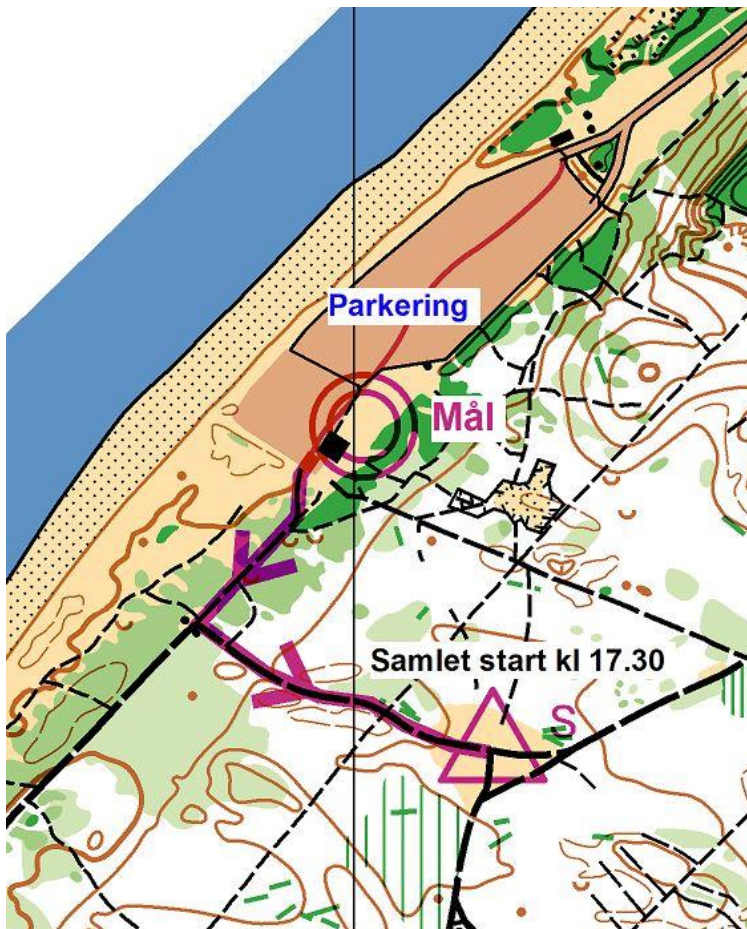
Mødested/Parkering:

Den store strand p-plads i Tisvildeleje, kør ned igennem Tisvildeleje, så du ikke kan komme længere og i bund på selve p-pladsen, så er du der. Der er ikke parkeringsvagter, idet der forventes at være rigeligt med parkeringsmuligheder.

Afstande:

Parkering til start: 400 m

Mål til parkering: 0 m



Baner:

1. D og H svær 8,1km, 26 poster
2. D og H svær 5,6 km, 19 poster
3. D og H svær 3,0 km, 11 poster
4. D og H mellemsvær 4,3 km, 14 poster
5. D og H let 3,3 km, 14 poster
6. D og H begynder 2,7 km, 11 poster

Åbne baner:

Der vil være et begrænset antal åbne baner, der sælges på dagen mellem 16 og 17 efter "Først til mølle princippet" Åbne baner sælges ved THOKs klubhus på Godhavnsvej 3B. 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:

Alle løber 1: 7.500, ækv. 2,5 meter, fra 2018, med seneste rettelser august 2021. Kortet er printet på vandfast papir.

Postbeskrivelser:

Postbeskrivelser vil være trykt på kortet. Der vil ikke være løse beskrivelser.

Terræn:

Primært åben og hurtig fyr, gran og birkeskov med god sigt. til tider enkelte tætheder med dårlig sigt. Skoven har et fint og veludviklet vej og stinet. kurvebillede skifter mellem let læste markante bakker til lidt mere flade diffuse områder, hvor man skal være lidt skarp på sine retninger og attack points.

Start:

Alle baner starter kl 17.30 (se oversigtskort), kom i god tid !

Kort er påført løbsnr, tjek startlisten. Løbskort og startliste med løbsnr forefindes ved mål

Startpunkt ved start (0 meter)

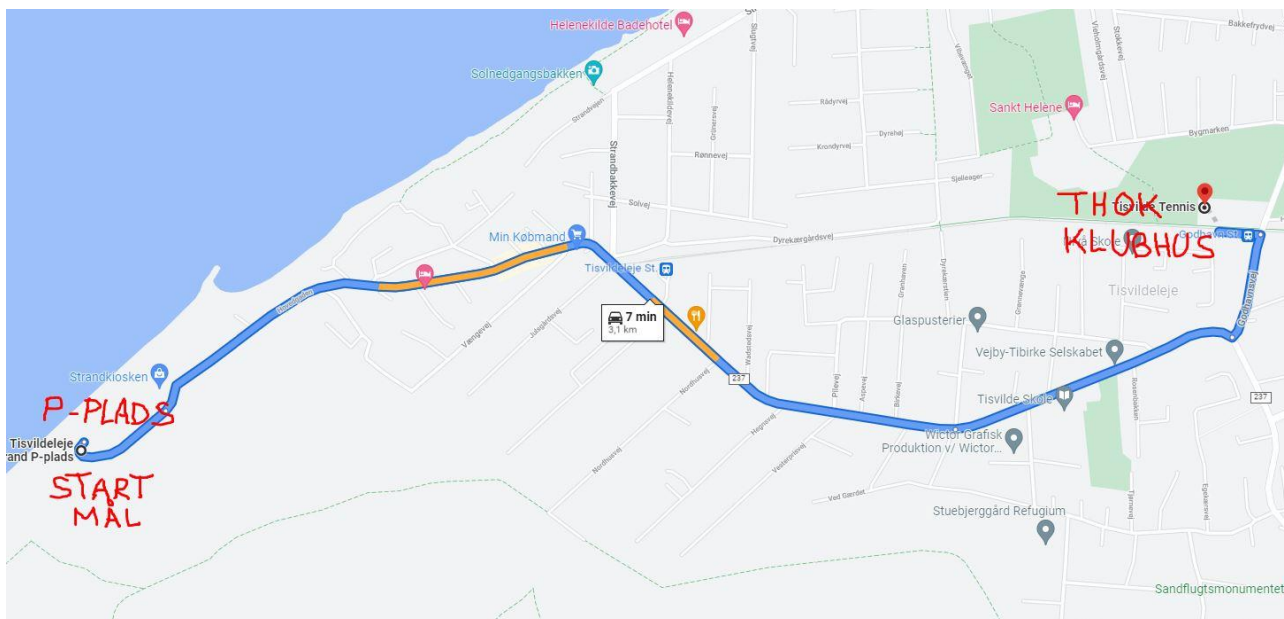
Løbsform:

Fælles start alle baner. Bane 1-4 har alle fælles stjerneposter, nogle baner har flere stjerneposter. Tjek ud- og indløb samt kontrol nr godt, da der er mange poster

Bane 5 og 6 er en alm. bane.

Aflæsning af SI brik:

Aflæsning af SI-brik foregår i THOKs klubhus på Godhavnsvej 3B. Transport til klubhus i egne biler 3,1 km fra Mål, se kort



Det er vigtigt at alle, gennemførende såvel som udgåede, løbere får 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 i THOKs klubhus mellem 16 og 17.

Ikke-afleverede brikker afregnes med 300 kr.

Max. Tid:

Max. tid er 1½ time. Poster inddrages fra kl. 19:00.

Bad og Toilet:

Der er toiletter i forbindelse med "Naturrummet", der befinder sig for enden af parkeringspladsen. Der er mulighed for bad og omklædning i THOKs klubhus.

Væske:

Der vil være vand og saft ved mål.

Mad:

Vi tænder op i den store grill ved klubhuset fra kl. 18.15. Så alle der har lyst til samvær og eftersnak kan grille noget medbragt mad.

Resultater:

Vil blive ophængt ved klubhus, når de er klar. Resultater er også tilgængelige på Liveresults: [Liveresults :: THOK SensommerCup 2021 E3 \[2021-09-14\] \(orientering.se\)](#)

Præmier:

Dette er sidste afdeling af SensommerCup 2021, og der vil være præmieoverrækkelse ved klubhuset, så snart det endelige resultat foreligger. Der udråbes en vinder i herre- og dameklassen i hver række. Kun løbere, der har været forhåndstilmeldt og gennemført alle tre løb på samme bane, kan udråbes som vinder

Stævneledelse:

Banelægger: Tim Falck Weber og Rolf Valery

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