

PM

NC Sport Cup #3

Lördagen 5 feb 2005

Samling

Össeby IP i Karby, avfart Brottbys från E 18 - se karta



Parkering

Sker på egen hand (lagenligt) i angränsning till Össeby IP.

Omklädnad

Till NC Sport Cup har vi 3 st omklädningsrum för herrarna och 1 st omklädningsrum för damerna. *Notera att Markim-Orkestra IF har träning samtidigt och de två nordligaste omklädnadsrummen är endast för deras bruk.*

Start

Förstart sker för samtliga kl. 10:00, därefter gemensam start efter instruktion.

Det är upp till varje enskild löpare att hinna i tid till Förstart, räkna med 25 – 50 minuter beroende på tempot.

Vägvisning till förstart med hjälp av karta som erhålles vid klubbstugan.

Efteranmälan

Så länge kartorna räcker, så går det bra att efteranmäla sig i klubbstugan från kl 08.30 (60:-anmälningsavgift, som faktureras efter tävlingen)

Karta

Rekad, ritad och producerad av Norrkartor och utskriven av B-L Idrottsservice.

Skala 1:10 000, ekvidistans 4 meter

Området är avlyst inför Stockholms DM och därmed bör inga detaljer ”sippra ut” till kommande DM-löpare. Därför kommer vi inte heller att publicera kartan eller delar av banan efter tävlingen.

Kartbyte

Kartbyte sker H21 och Öppen 10. Ny karta tas ur låda och om man lägger den gamla i avsedd sopsäck, så kommer första delen att transporteras till målet.

Terräng

Variierande skogsterräng, med inslag av stigar som kanske inte syns under snön

Vätska

Det kommer att finnas två vätskekontroller för H21 och en vätskekontroll för de övriga klasserna.

Förbjudet område

Tomtmark samt förbjudet område är markerat på kartan, men ej i naturen.

Var uppmärksam så ni inte kliver in i förbjudet område.

Stämpling

SportIdent i alla klasser.

Egna brickor används, SI-nr enligt anmälan.

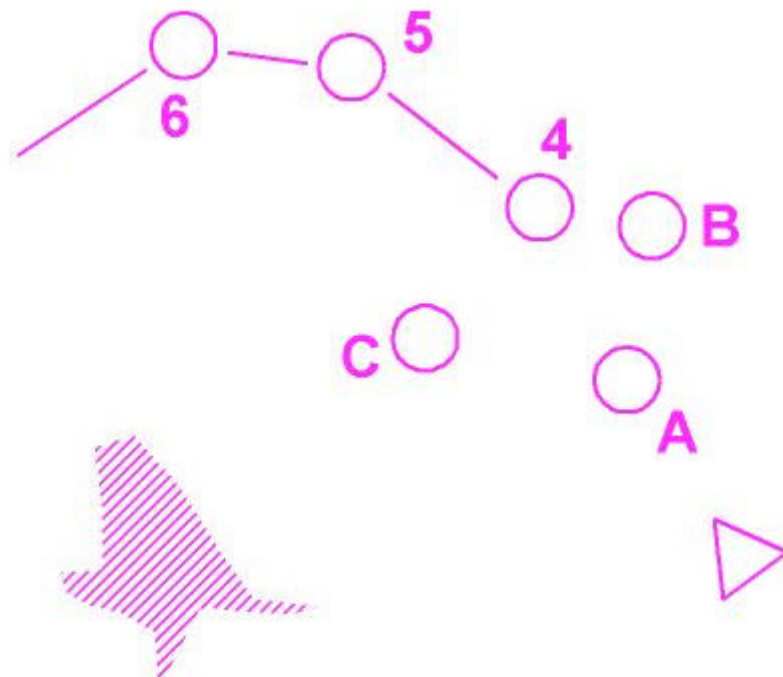
Gafflingsmetod

Samtliga klasser och banor är gafflade enligt ”Stenbergsmetoden”.

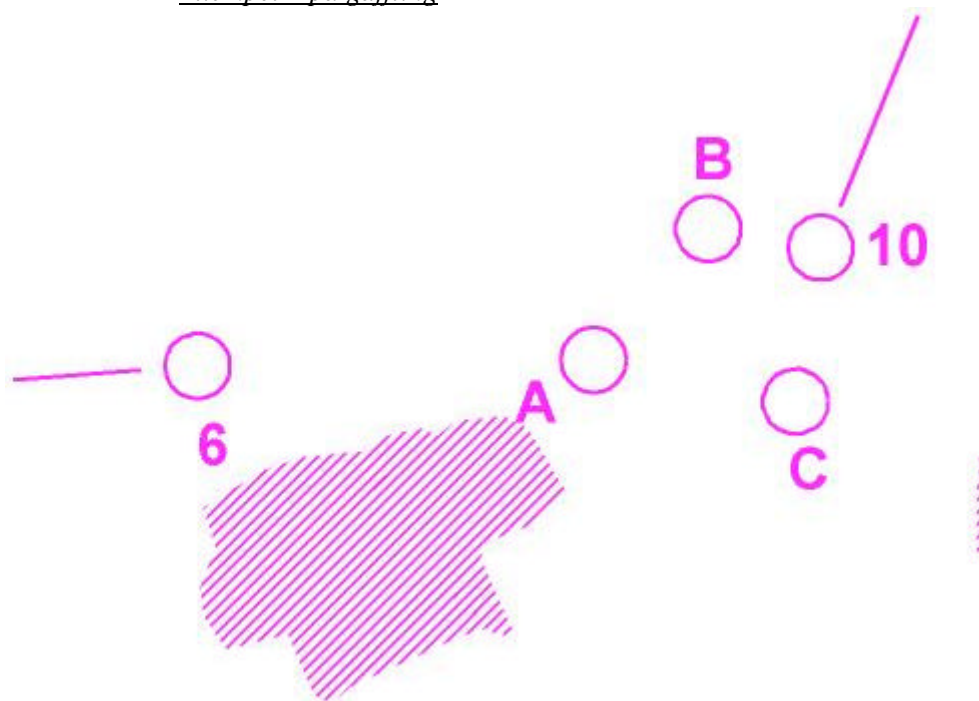
Detta innebär att någonstans under banan finns det ett antal kontroller som får tas i valfri ordning.

Kontroller som får tas i valfri ordning är märkta med bokstav, t ex ”C”

Exempel 1 på gaffling



Exempel 2 på gaffling



Toaletter

Finns inne i omklädningsrummen och i klubbstugan.

Dusch

Finns i anslutning till omklädningsrummen

Max tid

Kom i mål före 15.30, så är vi nöjda.

Övrigt

I samband med denna deltävling genomförs två aktiviteter i UOF:s försorg;

- * Den speciella juniordagen för H/D 16 och H/D 17-20 (yngre & äldre är också välkomna)
- * Policymöte för årets kommande tävlingsledare och klubbarnas ordförande

I vanlig ordning kommer vår sponsor NC Sport att finnas på plats och passa på att förbereda utrustningen inför tävlingsäsongen.



NC Sport



Specialisten på orienteringsutrustning