

# Instruktion

## Sommer Cup afdeling 3

Torsdag 15. juni

Mødested:	På græsplæne ved Ballerup klubhus Parkering på stævneplads (55.753909, 12.373781) Tilkørsel fra Skovvej (skærm ophængt).
Starttid:	kl. 17.15 - 18.15. Put & Run
Afstande:	Fra stævneplads til start. 1000 m. Følg blå/hvid snitsling. Fra mål til stævneplads: 800 m. Følg blå/hvid snitsling
Udgåede løbere:	Skal melde sig ved brikaflæsning i mål.
Maxtid:	2 timer. Postindsamling starter 20.15
Terræn:	Overvejende løvskov med veludbygget stinet. I visse områder er der meget kvas og undervegetation.
<b>Bemærk:</b>	Vis hensyn til heste og ryttere
Kort:	Jonstrupvang Alle baner løber på 1:7.500 Ækvidistance 2,5m. Revideret 2022.
Postdefinitioner:	Postdefinition på kort. Der vil også være løse postdefinitioner ved start
Banelængder:	Bane 1: 7,1 km svær 21 poster Bane 2: 5,1 km svær 16 poster Bane 3: 4,3 km svær 14 poster Bane 4: 2,8 km svær, blå 10 poster Bane 5: 4,1 km mellemsvær 13 poster Bane 6: 3,6 km let 11 poster
Tidstagning:	Sport Ident, Touch free dog ikke start og mål
Fremkald:	Put & Run, du bestemmer selv din starttid Husk at tømme, tjekke og starte din brik inden du går i skoven.
Åbne baner:	Der vil være salg af åbne baner på løbsdagen Pris: Senior 100 kr., Junior (til og med 20 år) 65 kr. Betaling med MobilPay
O-Track:	Løbets baner vil blive lagt op på O-track efter løbet
Resultater:	Resultater vises løbende online på <a href="http://liveresultat.orientering.se/">http://liveresultat.orientering.se/</a> Efter løbet vises de endelige resultater på BOK's hjemmeside Splittider vises på WinSplit.
Præmier:	Gavekort fra Løberministeriet til alle klasse vindere, der har gennemført alle 3 løb
Grill og hygge:	Efter løbet vil der blive tændt op for gas-grillen, hvor man har mulighed for at grille sin egen medbragte mad. Der vil også være kiosk hvor der kan købes kaffe og kage

	samt øl og vand. I kiosken kan der kun betales med Mobilpay (20851645) eller kontanter (vi har ingen byttepenge med).
Hjertestarter:	Hjertestarter og akuttaske vil være tilgængelige ved mål. Nødnummer til hjælp er 20851645.
Stævneledere	Gregers Jørgensen og Lars Hanghøj Petersen, Ballerup OK
Banelægger:	Lasse Lybæk, Ballerup OK
Banekontrol:	Michael Nygaard Møller, Ballerup OK