

	Instruktion. Sommercup 2. afdeling
Mødested:	På parkeringsplads ved spejderhytte, Lystrupvej 22 (GPS: 55.85714, 12.19619)
Starttid:	kl. 17.15 - 18.15. Put & Run
Afstande:	Parkering på stævneplads Fra stævneplads til start1 og start2, som er placeret meget tæt på hinanden: 1000 m. Følg blå/hvid snitsling til begge starter. Fra mål til stævneplads: 600 m. Følg blå/hvid snitsling.
Udgåede løbere:	Skal melde sig ved brikaflæsning i mål.
Maxtid:	2 timer. Postindsamling starter 20.15
Løbsområde:	Lystrup Skov er en relativt lille skov, som har en større nord-syd-gående å med omliggende græsmarker, der deler skoven i 2 nogenlunde lige store dele. Alle baner kommer i begge dele af skoven og skal undervejs passere åen og græsområdet ved en post. Skovens eneste naturzone (vildtломme) findes langs åen og græsarealerne og må naturligvis ikke gennemløbes. OBS! Efter passage af den nord-syd-gående å vil alle baner komme ind i et skovområde, hvor der findes et 2-trådet elektrisk dyrehegn, som skal passeres. Hegnet er strømførende med en svag strøm, som giver et meget lille, men dog mærkbart stød ved berøring. Trådene er i henholdsvis ca. 1 m's og ca. ½ m's højde over jorden. Hegnet passeres nok for de flestes vedkommende lettest ved at rulle under den nederste hegnstråd.
Terræn:	Lystrup Skov er en middel til stærkt kuperet løvskov, dog med mindre partier med nåleskov. Gennemløbeligheden er meget varierende og påvirkes af områder med grene efterladte i underbunden efter fældning og udtynding. Brombær forekommer. Mange af skovens stier og spor er mærkede af hyppig trafik af heste og ryttere. Der er også en del mountainbikespor i skoven. Vis hensyn til både heste, ryttere og mountain-bikere.
Løbskort:	Løbskortet er tegnet af Farum OK i 2018 og senest opdateret i september 2021. Ækvidistance 2,5 m. Siden seneste opdatering er en del nye vindfælder kommet til, som således ikke fremgår af kortet. En vis tilgroning af nogle af skovens mange spor gør disse mindre synlige. Kortet trykkes i A4-format på vand- og rivefast papir.
Forbudte områder:	Forbudte områder for løberne (naturzoner) er markeret på kortet med rød-violet krydsskravering.
Specialsignaturer:	På kortet er anvendt følgende specialsignaturer: <ul style="list-style-type: none"> ○ × Bålsted, legeredskab ell.lign × / 🌿 Rodkage, væltet træ ○ Markant træ
Postdefinitioner:	Postdefinition er trykt på kortet.

Der vil også være løse postdefinitioner ved start																																				
Banelængder:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Sværhed</th> <th>Længde (km)</th> <th>Antal poster</th> <th>Kort</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Svær</td> <td>7,3</td> <td>21</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Svær</td> <td>5,4</td> <td>17</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Svær</td> <td>4,3</td> <td>13</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Svær (blå)</td> <td>2,8</td> <td>11</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Mellemsvær</td> <td>4,0</td> <td>10</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Let</td> <td>2,9</td> <td>13</td> <td>1:10.000</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bane 1 til og med Bane 5 har Start 1, mens Bane 6 har Start 2</p>	Bane	Sværhed	Længde (km)	Antal poster	Kort	1	Svær	7,3	21	1:10.000	2	Svær	5,4	17	1:10.000	3	Svær	4,3	13	1:7.500	4	Svær (blå)	2,8	11	1:7.500	5	Mellemsvær	4,0	10	1:10.000	6	Let	2,9	13	1:10.000
Bane	Sværhed	Længde (km)	Antal poster	Kort																																
1	Svær	7,3	21	1:10.000																																
2	Svær	5,4	17	1:10.000																																
3	Svær	4,3	13	1:7.500																																
4	Svær (blå)	2,8	11	1:7.500																																
5	Mellemsvær	4,0	10	1:10.000																																
6	Let	2,9	13	1:10.000																																
Tidstagning:	Sport Ident, Touch free dog ikke start og mål post																																			
Start:	Put & Run, du bestemmer selv din starttid Husk at tømme, tjekke og starte din brik inden du går i skoven.																																			
Mål:	Mål er i skoven, hvorfra der er snitsling til Stævneplads, hvor der er brik-aflæsning. OBS! Alle skal passere brik-aflæsningen – også udgåede løbere.																																			
Væske:	Der er ikke væskeposter i skoven. Der er væske ved brik-aflæsningen på stævnepladsen																																			
Toilet og bad:	Der er Toilet på stævneplads. Der er desværre ikke mulighed for bad efter løbet.																																			
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 (20851645)																																			
O-Track:	Løbets baner vil blive lagt op på O-track efter løbet																																			
Resultater:	Resultater vises løbende online på http://liveresultat.orientering.se/ Splittider vises på WinSplit Efter løbet vises de endelige resultater også på BOK's hjemmeside																																			
Hjertestarter:	Hjertestarter og akuttaske vil være tilgængelige ved mål. Nødnummer til hjælp er 20851645. Nummeret er trykt på løbskortet.																																			
Stævneledelse:	Gregers Jørgensen og Lars Hanghøj Petersen, Ballerup OK																																			
Banelægger:	Kuno Rasmussen, Ballerup OK																																			
Banekontrol:	Per Christoffersen, Ballerup OK																																			