



Nyköpings OK inbjuder till

Natt-cup

tisdagen den 24 februari 2015

Natt-cupen är ett samarbete mellan OK Hällen, OK Måsen och Nyköpings OK. Denna deltävling är den fjärde år 2015.

Klassindelning	Bana	Banlängd	Svårighetsgrad
	Korta	3,1 km	Orange/röd
	Mellan	4,7 km	Blå/Svart
	Långa	6,5 km	Nattsvart
Anmälan	Anmälan via Eventor senast söndagen 22:e februari Anmälan kan även ske till 47833karlsson (at) telia.com. Uppge namn, bana och SI-pinne. Efteranmälan i mån av kartor på TC senast kl. 17.45		
Samling	Nyköpings OK:s klubbstuga i Ekensberg, senast kl. 17.45		
Start	Gemensam start för alla klasser i nära anslutning till klubbstugan. Start för alla klasser ca kl. 18.15.		
Karta	Ekensbergskartan, i skala 1:10 000, senast reviderad år 2013.		
Kontroller	Markerade med reflexstav. Några kontroller har även SI-enhet uppsatt i midjehöjd på närliggande träd. Inga kodsiffror på kontrollerna. Mellan- och långa banan har en kontroll flera gånger (s.k. fjäril). Var noga med att ta kontrollerna i rätt ordning.		
Terräng- beskrivning	Skogsmark med ett flertal stigar och ängar (gamla golfbanan). Långa banan har även ett antal kontroller i ett höjddparti med relativt branta sluttningar.		
Stämplings- system	Vid kontroller med enbart reflexstav sker "stämpling" genom att vidröra reflexstaven. Vid kontroller med reflexstav och SI-enhet sker stämpling i SportIdentenheten. SI-pinnar finns att låna.		
Omkl./Dusch	Omklädnad, dusch och bastu i klubbstugan. OBS! OL-skor måste tas av på trappen utanför klubbstugan		
Servering	Enklare marketenteri med kaffe och smörgås m.m.		
Banläggare	Hans-Ove Eriksson, 076- 808 84 74		
Övrigt	Tävlings-PM publiceras på NOK:s hemsida senast den 22 februari		

Välkomna till årets fjärde Natt-Cup
önskar Nyköpings OK