



PM 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
Samling	Nyköpings OK:s klubbstuga i Ekensberg, senast kl. 17.45		
Start	Gemensam start för alla klasser i nära anslutning till klubbstugan ca kl. 18.15		
Mål	Målstämpling och avläsning av SI-bricka sker vid målet i anslutning till klubbstugan (innan dusch och ombyte)		
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Delvis reviderad 2013		
Kontroller	Markerade med Reflexstav. Några kontroller har även SI-enhet med enheten uppsatt i midjehöjd på närliggande träd. Inga kodsiffror förekommer. Vissa kontroller kan komma att besökas fler gånger, men från olika håll. Kolla extra noga att du tar kontrollerna i rätt ordning (gäller bana A och bana B).		
Terräng- beskrivning	Skogsmark med ett flertal stigar och ängar. Långa- och mellanbanan har även kontroller i höjdparter med relativt branta sluttningar. 20 februari, när detta PM skrevs, var det nästan snöfritt i terrängen.		
Stämplings system	Vid kontroller med enbart reflexstav sker "stämpling" genom att vidröra reflexstaven. Vid kontroller med reflexstav och SI-enhet sker stämpling i SI-enheten. SI-brickor finns att låna om du inte har en egen.		
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		

Välkomna till årets fjärde Natt-Cup
önskar Nyköpings OK