

Nattcupen 27 november

Välkomna till fjärde etappen av Nattcupen 2018!

Samling: Odenvallen, Blinkarpsvägen 3, Röstånga (idrottsplatsen vid badet).

Banor: Lång 9.3 km svår, Mellan 6.9 km svår, Kort 4.0 km medelsvår, Lätt 2.5 km vit/gul. Banläggare Eva-Lotta Bengtlin.

Start: Valfri start mellan kl 18.00-19.00. Starten är på samlingsplatsen.

Föranmälda registrerar sig i sekretariatet före start.

Anmälan: Föranmälan helst via Eventor senast **kl 20.00** söndag 25 november (sök efter klubbtävling). Alternativt direkt till Eva-Lotta via tel/sms 070-285 07 30 eller epost info@lundsok.se. Ange namn, klubb, SI-nummer och vilken bana du vill springa.

Direktanmälan: På samlingsplatsen så länge det finns kartor kvar. Begränsat antal extra kartor finns, men för garanterad karta krävs föranmälan.

Avgift: Kostar 30 kr för icke-LOKare. LOKare gratis. Betalas före start, ingen fakturering. Kontant jämna pengar eller med Swish till Lunds OK 123 303 67 87. Vid Swish ange meddelande "Nattcup".

Karta: Röstånga 1:10 000. Korta banan är i skala 1:7500 för DH60 och äldre. Kartan delas ut i startögonblicket.

Kontrolldefinition: På kartan och lösa för Kort och Lätt. Endast lösa definitioner för Mellan och Lång.

Kontroller: Reflexstav (både röd/vit/blå och orange/vita) och SI-enhet.

Utrustning: SI-pinne, kompass och pannlampa. SI-pinnar finns att låna.

Ombyte: Dusch och toalett finns i omklädningslängan på TC.

Nationalparken: Banorna Lång och Mellan går delvis i Söderåsens Nationalpark. Här visar vi extra hänsyn om naturen, tex trampar vi inte på kullvälta trädstammar för där växer tickor.

Elstängsel: Runt fotbollsplanen vid samlingsplatsen finns ett lågt elstängsel. Spring inte över planen.

Vägvalsanalys. Banorna kommer förhoppningsvis på Livelox. Ladda gärna upp ditt GPS-spår!

Välkomna! hälsar Eva-Lotta och Micke

Samåkning från Lund Maxlab (Ole Römers väg 1), förslag kl 17:30.

Läs/skriv om samåkning på Lunds OKs sida på [Facebook](#).