



Instruktion



OK Melfar's Go' Nat Cup #4 Mandag, den 6. februar 2023

Fri start mellem kl. 17.30 og 19.00 – posterne indsamles fra kl. 20.00.

Go' Nat Cup danner ramme om OK Melfar's ungdomsnatræning. Ved behov skygges løbere på den lette og mellemsvære bane.

Videre er der præmier til den bedste M/K på hver bane. Vinderne er de bedste ud af 3 af de 4 løb, som er i cuppen. Dagens løb er sidste løb i denne omgang.

Mødested:

Strib Idrætsefterskole, Staurbyskovvej 6, 5500 Middelfart. Der er hængt O-skærm op v. indkørsel fra Staurbyskovvej.

Kort:

Staurby Skov, ækvidistance 2,5 m, rev. 2023. Kort udleveres ved start.

Baner:

Svær lang: 5,1 km, 21 poster

Svær kort: 4,0 km, 15 poster

Mellemsvær: 3,2 km, 13 poster

Let: 2,4 km, 11 poster

På den lange svære bane er der en del retningsskift og posterne kan ligge tæt.

Start/mål:

Ved hallen v. efterskolen. Ingen bad.

Terræn:

Skoven er varierende kuperet – fra let til middel. En del tætheder og flere steder brombær. Enkelte steder er bunden blød.

Tidtagning:

SI-system. Små skærme med refleks. Lånebrik muligt. Alle løbere skal melde sig i mål efter endt løb.

Banerne uploades på O-Track.

Banelægger:

Jonas Gabs, OK Melfar

Kontaktpersoner på dagen:

Jesper Madsen, OK Melfar, tlf. 26813992

Esben Blicher, OK Melfar, tlf. 20732519

