



INSTRUKTIONER FÖR NC 2019-2020

- Banlängder:** Från c:a 2,5 km till 7 km.
Banorna skall vara individuellt anpassade till den tävlandes färdighet vilket betyder att i slutändan skall alla, förhoppningsvis, komma i mål samtidigt. Tävlingstiden bör ligga på 50 – 65 min.
- Karta:** Banläggaren bör försöka hitta kartor utanför kommungränsen. Ett plus för ombyte o duschmöjligheter.
Bra karta kommer dock i första hand.
Är ni osäkra om det är OK att använda en viss karta så fråga den lokala klubben eller hör med P-Å eller Bengt Eriksson. Boende som kan störas bör alltid informeras innan.
- Kontroller:** Reflexstavar och sportident.
Sportidentenheter och skrivare skall snarast returneras till säkerhetsskåpet i klubblokalen alt. nästa användare.
- Gemensam start:** Skall eftersträvas dock kan gruppvis startande få förekomma om banläggningen så kräver. Först i mål bör vara vinnare. Används startenhet är det snabbaste tiden som gäller.
- Poängberäkning:** För VOK gäller de fem bästa tävlingarnas sammanlagda resultat. 10, 8, 7, 6 ..osv ner till 1 poäng. Alla startande får minst en poäng. OBS! Finalen (KM) har en lite annorlunda poängräkning.
- Information:** Våra nattcuper kommer i fortsättningen att ligga på eventor under ”klubbtävlingar”. All information för att kunna öppna upp anmälan skall därför skickas till carlenstam@gmail.com **så snart som möjligt.**
Detta behövs:
Samlingsplats. (viktigt)
Namn, tel. o mail till arrangören
- Resultaten:** Skickas till P-Å Carlenstam helst som excelfil. Den skall innehålla tid samt banlängd för att underlätta för kommande arrangörer att räkna ut banlängder. carlenstam@gmail.com
- AOK och EIF** Kommer att arrangera två resp. en av nattcuperna. Varje nattcup kommer att presentera kvällens hela resultat med både VOK, AOK och EIF:s resultat.
De sammanlagda resultaten får dock varje klubb bearbeta själva.
- Frågor:** Till P-Å Carlenstam 0768 720 739, carlenstam@gmail.com

LYCKA TILL!