



Etapp 3 - HSO K Sommarcup 2015 - 29 Juli

PM

Klasser:	Nyborjarbana	HD 10-12	1210 m
	Mellan	Dam & Herr	4080 m
	Lång	Dam & Herr	5150 m
Anmälan:	Anmälan görs via Eventor (inkludera klubbträvlingar) inför varje etapp. Sista dag för anmälan är måndagen samma vecka senast klockan 20.00. Kartavgift faktureras till utomstående klubbar i efterhand (20kr/karta/etapp).		
Efteranmälan:	Kan göras på plats senast 17:45 med reservation för att kartorna kan ta slut. Kom i tid!		
Samlingsplats:	Det öppna fältet strax norr om Frejagatan. Vägvisning/Skärm finns utmed industrigatan. http://kartor.eniro.se/m/jtH1		
Parkering:	Utmed Frejagatan		
Karta:	Råå, reviderad 2014. Sprintnorm. Skala 1:4000. Ekv. 3m		
Stämplingssystem:	"Hand touch" samt Sportident		
Kontroller:	Skärmar med kodsiffra samt Sportident på ett antal utvalda kontroller. OBS: På långa- och mellanbanan finns kontroller som ska besökas mer än en gång. Noggrannhet i kartläsningen krävs!		
Kontrolldefinition:	Lösa samt tryckt på kartan.		

Stängsel:	Inom tävlingsområdet finns ett högt stängsel (ej passerbart/två-sträckt) med markerade genomgångar. Dessa är uppklippta hål i stängsel och ska användas. Akta huvudet! Gäller långa och mellan.
Trafik:	Trafikerade vägar passerad av löpare på långa- och mellanbanan. Håll god uppsikt!
Start:	Mellan/ Lång jaktstart från 18.15. Nybörjarbanan har fri starttid mellan 18.00 till 18.10.
Klädsel:	Heltäckande klädsel rekommenderas
Banläggare:	Macke Selander
Fika:	Det serveras påfyllning av kolhydrater (fika) för alla deltagare.
Bad:	Råå Vallar finns några badkollskast söderut.
Toalett:	Finns gott om buskar runt TC.
Övrigt:	Ändringar kan ske, så håll utkik på hemsidan, http://www.hsok.se Allt deltagande sker på egen risk.
Kontakt:	Frågor kan tas med Erik Alnervik på erik@alnervik.net