



Etapp 2 - HSOK Sommarcup 2016 - 10 augusti

PM

Klasser:	Nyborjarbana	HD 10-12	2200m
	Mellan	Dam & Herr	4500m
	Lång	Dam & Herr	6800m
Anmälan:	Anmälan görs via Eventor (inkludera närtävlingtävlingar) inför varje etapp. Sista dag för anmälan är söndagen veckan innan senast klockan 20.00. Kartavgift faktureras till utomstående klubbar i efterhand (50kr/25kr per etapp). Är du inte medlem i någon klubb anmäler du dig på anmalan@hsok.se		
Efteranmälan:	Kan göras på plats senast 17:45 med reservation för att kartorna kan ta slut. Kom i tid!		
Samlingsplats:	500m från Fortuna Strandskrog. Snitsel till samlingsplatsen.		
Parkering:	Fortuna Strandkrog		
Karta:	Rydebäck, Skala 1:4000 ekv. 2,5m. Ritad 2016. Sprintnorm		
Spridningsmetoder:	Spridningsmetoder förekommer på mellan- och långbanan		
Stämplingssystem:	SportIdnt på de flesta men förekommer även kontroller med bara skärm "Hand touch".		
Kontroller:	Skärmar plus enheter på några utvalda kontroller. Enheterna kan hänga i skärmen, ligga löst på marken eller sitta på stativ. Var uppmärksam på om det finns en enhet vid kontrollen. Missad stämpling betyder diskvalificering.		
Kontrolldefinition:	Lösa samt tryckt på kartan		

Start:	På mellan och lång tillämpas heatstart i möjligaste mån där 2-3 löpare på samma bana går ut samtidigt på (gafflade) slingor. Nybörjarbanan har fri starttid mellan 18.10 till 18.30.
Klädsel:	Valfritt men heltäckande klädsel rekommenderas
Banläggare:	Christian Johansson
Fika:	Det serveras påfyllning av kolhydrater (fika) för alla deltagare.
Övrigt:	Ändringar kan ske, så håll utkik på hemsidan, <u>http://www.hsok.se</u> Allt deltagande sker på egen risk.
Kontakt:	Frågor kan tas med Erik Alnervik på <u>erik@alnervik.net</u>