



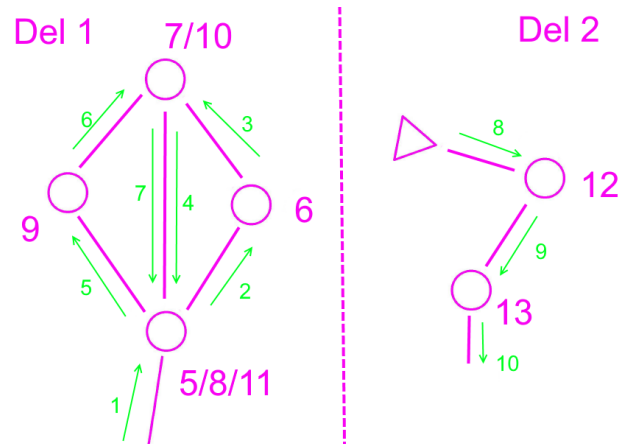
Etapp 3 - HSOK Sommarcup 2016 - 17 augusti

Uppdaterat - PM

Klasser:	Nyborjarbana	HD 10-12	2930m
	Mellan	Dam & Herr	3900m
	Lång	Dam & Herr	6040m
Samlingsplats:	Samling 18:00 på gräsmattan framför Pålsjö slott, för information om etappen.		
Parkering:	HSOKs klubbstuga.		
Karta:	Pålsjö skog, Skala 1:5.000 ekv. 2,5m. Reviderad 2016. Sprintnorm.		
Stämplingssystem:	SportIdent Air+ på samtliga kontroller. Touch-free system, se separat info. SIAC pinnar finns att låna.		
Kontrolldefinition:	Endast tryckt på kartan, pga olika gafflingar.		

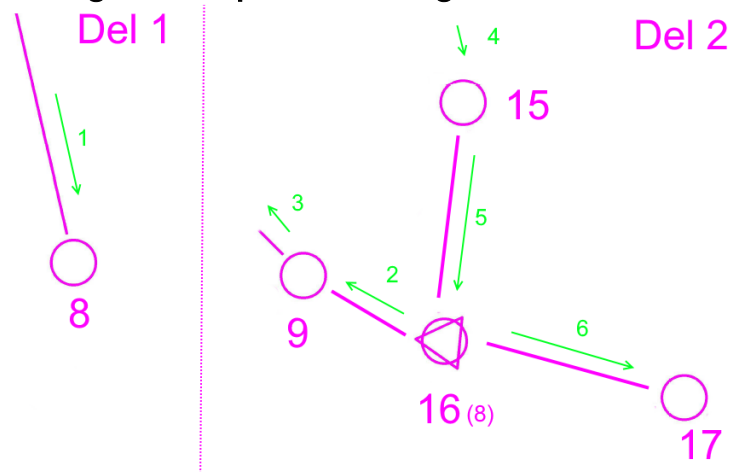
Spridningsmetoder: Spridningsmetoder förekommer på mellan- och långbanan. Var noga med att ta kontrollerna i rätt ordning. Kartvänd förekommer även på dessa banor.

Spridningsexempel för mellanbanan:



Del 1 visar en så kallad diamant som skall springas, i detta fallet, enligt pilarna, 1, 2, 3...osv. När du kommer till den södra kontrollen 3:de gången, vänder du på kartan och fortsätter mot nästa kontroll.

Spridningsexempel för långbanan:



Del 1 avslutas vid en kontroll, vänd på kartan och fortsätt till nästa kontroll i nummerordningen. Obsavera att den nya startpunkten även är en kontroll senare på banan. Ta kontrollerna i rätt ordning!

Start:	Nybörjarbanan har fri starttid så fort starten är redo, ungefär vid 18:10. Resterande klasser har omvänd jaktstart, från 18:20. Startlistan presenteras på Eventor under tisdagen. Upprop sker ca 5 min innan start så se till att ha koll på din starttid och kom till start i god tid! De som vill värma upp ordentligt, gör det innan 18:00.
Klädsel:	Heltäckande klädsel rekommenderas.
Banläggare:	Julia Dahl, Stefan Dahl och Felix Alnervik
Fika:	Efteråt serveras påfyllning av kolhydrater.
Övrigt:	Ändringar kan ske, så håll utkik på hemsidan. Allt deltagande sker på egen risk.
Kontakt:	Frågor kan tas med Felix Alnervik, via: felix@hsok.se

Välkomna och lycka till!