HELSINGBORGS
SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

PM – Motionsorientering / Sommarcup final 2017

Samling	Gräsmattan framför Pålsjö Slott
Start	Fri starttid med startstämpling för ÖM1, ÖM3, ÖM5, XL samt Nybörjare. Resterande klasser startar efter publicerad startlista. Löparen ansvarar själv för att vara redo vid sin starttid.
Karta	Pålsjö. Skala 1:5 000. Sprintnorm. Kartstorlek A4 för samtliga klasser.
Kartvänd	HL, DL, ÖM5 samt XL banorna har kartvänd. Båda kartorna/slingorna utgår från samma startpunkt. Så du ska passera startpunkten igen på vägen ut på varv två!
Spridning	På HL, DL, HM, DM-banorna förekommer spridningsmetoder. Var noga med att ta era kontroller i rätt ordning! Passering av kontroller fler än en gång förekommer, glöm ej stämpla varje gång.
Terräng	Skogs- och parkterräng med måttliga nivåskillnader.
Angivelser	Angivelserna finns endast tryckta på kartan.
Lokala tecken	**x** = Stora lekredskap, flaggstång, större skyltar och informationshydda. **o =** Grillplats, hög stubbe eller dött träd. Punkthöjder och gropar är oftast formade av vindfälle.
Stämpling	Elektronisk, Sportident. Fås inte ljud- och ljussignal från enheten, stämpla med stiftklämman i kartan och meddela detta till sekretariatet när du gått i mål.
Trafikregler	Tänk på att trafikreglerna gäller för dig som tävlande. Var därför uppmärksam vid passage av vägar. Visa hänsyn till andra trafikanter.
Hänsyn	Se särskilt upp för andra löpare i trånga passager och där det är skymd sikt. Respektera andra människor som rör sig i området. Vid eventuellt möte med annan löpare – Håll till vänster.
Klädsel	Heltäckande.
Livelox	Karta och banor kommer att läggas upp på Livelox.
Maxtid	Kontrollerna börjar plockas in 1 timme efter sista start.

LYCKA TILL och ha en trevlig kväll önskar
Helsingborgs SOK