Lunds OK hälsar välkommen till första etappen av

Vintercupen 2018

Samling	Lunds OK:s klubbstuga vid Dalbybadet, Lögarevägen 4, Dalby. Vägvisning från Sandbyvägen.
Anmälan och startavgift	Anmälan på samlingsplatsen. Startavgiften är 50 kr för vuxna, 25 kr för ungdomar (-DH16). Betalas vid anmälan. Helst med Swish till nummer 123 303 67 87 ange ”Vintercupen”. Ingen avgift för LOK-are.
Stämplingssystem	SportIdent, löparbrickor finns att hyra för 20 kr
Karta	Dalby-Skrylle skala 1:10 000
Banor	4 banor om vardera ca 3 km. Deltagare väljer själv hur många banor man vill springa. Ordningen slumpmässig, som ges vid anmälan. En vit-gul ungdomsbana, max 3 km, finns också
Max tid	Kontrollerna plockas in med början ca kl 12.15. Löpare får växla ut sent (efter kl 11.30) om man anser sig klara banan innan kontrollerna är inplockade.
Start	1200 m från klubbstugan, följ orange-vit snitsel. Gemensam start (masstart) ca kl. 10.00
Poängberäkning	Bästa tiden på respektive bana får 50 poäng. Varje minut sämre ger 1 poäng mindre. Fullföljd bana ger alltid minst 5 poäng.
Omklädning och Dusch	Omklädningsrum, dusch och bastu finns inomhus i klubbstugan.

Lycka till!
Lunds OK