



ORIENTERINGSSPRINT CUP med 4 deltävlingar i Sundsvallsområdet

För höstomgången gäller följande

Sprint trean – tisdag 13 september, Nedre Bredsand Start mellan kl 18 -19. (Blandad skogs- och stadssprint)

Sprint fyran – lördag, 24 september, vid Sundsvalls OKs klubbstuga, Sidsjön

Start kl 10.30 – 11.30

OBS! Detta är ett samarrangemang med Skol-SM som arrangeras av Sundsvalls OK.

Fyran är en skogssprint och har således något kortare banor än de som anges i inbjudan.

Efter tävlingarna kan du följa Skol-SM som går i samma område men med start från Sidsjöns Slalombacke

Vem kan delta? Ung som gammal, nybörjare och rutinerade.

Sprint som tävlingsform karaktäriseras av lättlöpst mark ofta park eller tätort, lätta kontrollpunkter, mycket vägval, hög koncentration, löptid 12-15 minuter, kartskala 1:5 000. Delta i en, flera eller alla deltävlingarna. **Du anmäler dig på plats.** Om du vill delta i cupen räknas dina tre bästa resultat, men välja då samma bana vid alla deltävlingarna.

Klädsel; Heltäckande vid båda tävlingarna

Start

Du väljer själv starttid genom att startstämpla inom angivet tidsintervall. Starten ligger alltid nära målområdet.

Priser

1 lottat pris för bana 1 och 2, dam och herre vid respektive tävlingstillfälle.

3 lottade priser per bana för de som genomfört tre deltävlingar.

MOFs pris till klubb med flest antal deltagare i förhållande till aktiva medlemmar.

Avgifter

Vuxna enstaka tävling: 60 kr (ej klubbanslutna betalar kontant vid tävlingen)

Ungdom enstaka tävling: 30 kr (ej klubbanslutna betalar kontant vid tävlingen)

Startavgifter faktureras klubbarna i efterhand.

Kartskala
1:5 000

Bana	Ca längd	Svårighet	Kan passa
1	1500 m	Superenkel	Nybörjare, H/D 10, U1-2
2	1700 m	Enkel	U3, H/D12, vuxna nybörjare Ö1
3	1900 m	Normal	U4, H/D 14, H70 -, D50-, Ö2
4	2200 m	Normal	D35-45, H50-65, Ö3
5	5000 m	Klurigare	D16-21, H35-45, H16-21, Ö4-5

Stämpling

Sportident. Lånepinnar kan hyras för 10 kr per tävling. Återlämnas efter tävling. Förlorad pinne debiteras med 330 kr.

Service; Toalett vid tävlingsområdet. Normalt inte dusch.

Anmälan

Anmälan på tävlingsplatsen från 30 minuter innan starttid enligt ovan genom att registrera din SI bricka och välja bana.

Tävlingsledare: Tävlingsledare: Uno Wallgren TSOK 0730-259 102, Tomas Vedin, SSOK Tel. 070-635 51 71.

Banläggare: Bo Mellerstedt, SSOK, Helene Cardell, Bosse Östberg, TSOK.

VÅR TÄVLING NU OCKSÅ PÅ HÖSTEN