

Etapp 3 Final – HSOK Sommarcup 2018 med Motionsorientering – 14 Augusti

PM

Efteranmälan:

Efteranmälan möjlig för samtliga klasser.

Föranmälda löpare har prioritet i händelse av kartbrist

Samlingsplats:

TC placerat på gräsmattan framför Pålsjö Slott

Karta:

Pålsjö skog, Sprintnorm, reviderad 2018

Skala 1:4000 alt 1:5000 ekv. 2,5 m

Start:

Mellan/Lång – masstart separat för varje klass

Damer Lång = 18:10

Herrar Lång = 18:13

Damer Mellan = 18:15

Herrar Mellan = 18:18

Löparen ansvarar för att vara på plats vid sin klass starttid.

Kort - fri minutstart tidigast klockan 18.00. Följ instruktionerna från startpersonalen.

Nybörjar-/Ungdomsbanor fri starttid mellan 18.00 - 18.45.

Öppna motionsklasser fri starttid 18.00 - 18.45.

Kartvänd

HL, DL samt ÖM5 banorna har kartvänd. Båda kartorna/slingorna utgår från samma startpunkt. Så du ska passera startpunkten och en obligatorisk passage 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 informationshyddor.

o = Grillplats, hög stubbe eller dött träd.

Punkthöjder och gropar är oftast formade av vindfälle.

Stämplingssystem:

SportIdent.

Fås inte ljud- och ljussignal från enheten, stämpla med stiftklämman i kartan och meddela detta till sekretariatet när du gått i mål.

Kontroller:

SportIdent-enheter och stativ och skärm. På enstaka kontroller kan förekomma enbart skärm, "Hand Touch" ska tillämpas på dessa kontroller.

Klädsel:

Heltäckande

Banläggare:

Hans Birgander

Hänsyn

Se särskilt upp för andra löpare i trånga passager och där det är skyddad sikt.

Respektera andra människor som rör sig i området. Vid eventuellt möte med annan löpare – Håll till vänster.

Trafik:

Vissa banor korsar trafikerade vägar. Iakttag gällande trafikregler och extra försiktighet.

Alla banor korsar eller går längs med gång/cykel-vägar, respektera icke tävlande.

Övrigt:

Ändringar kan ske, så håll utkik på hemsidan, <http://www.hsok.se>.

Allt deltagande sker på egen risk.

Livelox:

Karta och banor kommer att läggas upp på Livelox.

Maxtid:

Kontrollerna börjar plockas in 1 timme efter sista start.

Kontakt:

Frågor kan tas med Dennis Rudqvist på dennis.rudqvist@gmail.com

Hans Birgander på hans@birgander.se

LYCKA TILL och ha en trevlig kväll önskar
Helsingborgs SOK