PM

OK Kontinent hälsar välkomna till Etapp 5 av Vintercupen 2019

Samling	Samlingsplats Falsterbo Camping & Resort (Reuterswärds väg, Falsterbo). Vägvisning från Strandbadsvägen i Falsterbo.
Anmälan och startavgift	Anmälan på samlingsplatsen. Startavgiften är 50 kr för vuxna, 25 kr för ungdomar (- DH16). Betalas vid anmälan. Helst med Swish. Ingen avgift för OK Kontinentare
Stämplingssystem	SportIdent, löparbrickor finns att hyra för 20 kr
Karta	Falsterbo, **Skala 1:5000**. Reviderad 2018. Sandstråk är utmärkt som gul ”stig” på kartan. Eventuellt är nya dammar för grodor och vattensalamandrar anlagda i området som **ej** är utmärkta på kartan.
Förbjudet område	Markerat på kartan men ej i naturen. Vänligen respektera detta.
Terrängbeskrivning	Strandorientering. Sumpskog kan vara uttorkad.
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 kl. 12.15. Löpare får växla ut sent (efter kl. 11.30) om man anser sig klara banan innan kontrollerna är inplockade.
Start	I anslutning till parkeringen. Gemensam start (masstart) kl. 10.00
Omklädning, Dusch, Toa	Finns ej.

Lycka till!
OK Kontinent