



OK Silva

PM

OK SILVA HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL



OK Silva

Vintercupen etapp 3 – 20 januari 2019

SAMLING	Järavallen Västra , stora parkeringen. Vägvisningsskärm hänger vid Kustvägen mellan Lundåkra trafikplats (E6/E20 avfart 24) och Barsebäck.
PARKERING	Stora parkeringen, Järavallens strövområde. Avstånd från parkering till Anmälan/Start/Mål: 200-300 m.
ANMÄLAN	På plats senast kl. 09:45 . - För dig som varit med tidigare etapper; kontrollera att bricknummer stämmer. - För dig som är med för första gången i år. Lämna ifyllt lapp med namn, klass, klubb och bricknummer i samband med anmälan.
AVGIFT	25 kr upp till och med 16 år och övriga 50 kr. Stämplingsbrickor finns att hyra för 20 kr om man inte har någon egen. (Ingen avgift för medlemmar i OK Silva.) Betalning kan ske kontant eller med Swish. Ingen fakturering. Vid Swish-betalning skicka till 123 105 16 22 , ange namn och klubb.
KLASSER	H-16, D-16, H17-44, D17-44, H45- och D45-, klasstillhörighet bestäms av åldern på det nya året.
KARTA	Järavallen. Skala 1:7 500 Ekvidistans 2,5 m Kontrollbeskrivningar finns endast tryckta på kartan.
TERRÄNG	Ringa kuperad skogsmark med inslag av mindre, tätare områden. Väg- och stigrikt område. Grönområden kan vara diffusa med otydliga gränser. Alla otydliga stigar är ej markerade på kartan. MTB-cyklister kan förekomma i skogen - SE UPP , speciellt om Du springer i MTB-spåret (rosa spåret).
FÖRBJUDET OMRÅDE	Staket runt fårhagarna får inte passeras mer än vid de markerade övergångarna, staketen är markerade med heldragen tjock linje på kartan. Golfbanan är förbjudet område men löpning i kanten längs med skogen är tillåtet.
START	Gemensam start 10:00, växling och mål vid start/samlingsplatsen! Löpare som inte deltar i den gemensamma starten "startstämplar" i växlingskontrollen.
BANOR	Det finns 4 banor (A-D) som är ca 3,5 km långa. Deltagare väljer själv hur många banor man vill springa. Ordningen slumpmässig, som ges vid anmälan. Dessutom finns det en Vit-Gul bana på 3,0 km för Ungdom/nybörjare . Alla banor har Sportident-stämpling.
KART-/BANBYTE	När du har fullföljt en bana och tänker springa en till stämplar du i växlingskontrollen. Kontrollerna plockas in med början kl 12.15. Löpare får växla ut om man anser sig klara banan innan 12:15.
MÅL	När du har sprungit din sista bana stämplar du i målstämpling, istället för växlingskontrollen. Sedan läser du av din bricka vid "Avläsning".
POÄNG	Bästa tiden på respektive bana får 50 poäng. Varje minut sämre ger 1 poäng mindre. Fullföljd bana ger alltid minst 5 poäng.
LIVELOX	Banorna publiceras på Livelox kl 12:15, www.livelox.com
TOALETT o DUSCH	Toalett finns vid parkeringen. Dusch finns ej.
TÄVLINGSL. O BANL. BANKONTROLLANT	Magnus Thuresson, 0703-837994 Fredrik Nystedt

Lycka till önskar OK Silva!