



OK Silva

# PM



OK Silva

OK SILVA HÄLSAR ALLA VÄLKOMNA TILL

## Lilla 5-dagars etapp 5, tisdagen den 18 juni 2019

OBS! 45 minuter

<b>Samling</b>	Kasernplan, Landskrona. Orange/vit skärm vid Eriksgatan
<b>Parkering</b>	Många parkeringsplatser finns utan kostnad på Kasernplan, precis vid start o mål. Skulle det bli fullt finns betalparkeringar i närheten. Löpare ansvarar själv för betalning av eventuell parkeringsavgift.
<b>Anmälan</b>	Anmälan görs på plats före start. Betalning kan ske kontant eller med Swish. Avgift: 50:-/vuxen och 25:-/ungdom (-16 år). Ingen fakturering. Vid Swish-betalning skicka till <b>123 105 16 22</b> , ange <b>namn, klubb och klass</b> .
<b>Klasser</b>	H-16, D-16, H17-44, D17-44, H45- och D45-.
<b>Kontroller</b>	<b>Små</b> orange/via skärmar används, sportident stämplingsystem, SI-bricka krävs. Bricka kan hyras för 25:-. Töm och checka din bricka före start. Startstämpla!
<b>Karta</b>	Citadellet Landskrona, skala 1:4 000, ekvidistans 2 m Kontrollbeskrivningar finns endast tryckta på kartan.
<b>Terräng</b>	Svagt kuperad varierande stadsmiljö med inslag av parktytor, vallgravar, stränder och stadsgator.
<b>Trafik</b>	De större trafikerade vägarna är markerade som förbjudet område på kartan förutom där det finns lämpliga övergångsställen. Var uppmärksam vid passage av <b>ALLA</b> vägar! <b>Löpare ansvarar för att trafikregler följs!</b> Vill man undvika trafik så håller man sig i den västra halvan av kartan där de flesta kontroller finns.
<b>Visa hänsyn</b>	Många boende och besökare befinner sig i området, visa hänsyn till de personer som ni möter.
<b>Start</b>	I anslutning till samlingsplatsen, fri starttid 17:30-19:00. Töm & check vid start. <b>Startstämpla!</b>
<b>Klädsel</b>	Fri klädsel. Skor med spik eller metalldubb rekommenderas inte.
<b>Regler</b>	<b>Sprintregler gäller!</b> Se specifikt anslag om Sprintregler! <b>Det finns 20 kontroller.</b> Det gäller att inom <b>45 minuter</b> besöka så många kontroller som möjligt. Kontrollerna får tas i valfri ordning. Banlängden är beräknad så att de bästa löparna skall kunna hinna ta alla 20 kontrollerna inom <b>45 minuter</b> .
<b>Poängberäkning</b>	Varje kontroll man stämplar ger 3 poäng. Maximalt kan man således få 3x20=60 poäng. Varje påbörjad minut som man överskrider <b>45 minuter</b> ger 1 poängs avdrag i resultatet.
<b>Mål Resultat</b>	Vid målgång stämplar du i målstämpling. Sedan läser du av din tid i skrivaren. Resultat redovisas på <a href="http://lilla5.gnol.se/">http://lilla5.gnol.se/</a>
<b>Toalett</b>	Toalett finns i närheten av samlingsplatsen.
<b>Banläggare Tävlingsledare</b>	Magnus Thuresson, 0703-837994 Johan Jensen, 0734-341894

Lycka till önskar OK Silva!