



## Lunds OK hälsar välkommen till första etappen av Vintercupen, söndagen 5 januari 2020

<b>Samling</b>	<p>Skryllegården vid Finnbastun. Skryllegården ligger direkt öster om vägen mellan Dalby och Södra Sandby. Längs vägen är det skyltat mot Skryllegården. Vägvisning från Dalby-Sandbyvägen.</p> <p>Parkering finns i anslutning till Skryllegården. Avstånd parkering - sekretariat 50-75 m. Kom i god tid!</p>
<b>Anmälan och startavgift</b>	<p>Föranmälan via Eventor senast <b>kl 24.00 fredag 3 januari</b> (sök efter klubbttävling). Förordas! Alternativt kan man göra direktanmälan på plats.</p> <p>Startavgiften är 50 kr för vuxna, 25 kr för ungdomar (-DH16). Betalning helst via Swish till nummer 123 303 67 87 ange "Vintercupen". För snabbare hantering på tävlingsdagen; anmäl er via Eventor och betala med Swish i förväg, då räcker det med att visa upp Swish-kvittot, bli avprickade och sedan gå till start.</p> <p>Ej föranmälda anmäler och betalar i sekretariatet, Swish eller kontant. Ingen avgift för LOK-are.</p>
<b>Klasser</b>	D16, D17, D45, H16, H17, H45 samt vit/gul
<b>Stämplingssystem</b>	<p>SportIdent, För er som planerar att springa fyra banor behövs stora brickor, man kan då inte använda SI5 (med bricknummer upp till 499 999) och SI 8 (nummer 2 000 000 - 2 999 999).</p> <p>Löparbrickor finns att hyra för 20 kr, även stora brickor.</p>
<b>Start</b>	Ängen 200 m NO från sekretariatet vid Skryllegårdens Finnbastu, följ orange-vit snitsel. Gemensam start (masstart) ca kl. 10.00. Det går att starta senare, kontakta funktionärer på plats.
<b>Banor</b>	<p>4 banor om vardera ca 3 km. Deltagare väljer själv hur många banor man vill springa. Ordningen är slumpmässig och ges vid avprickning eller anmälan.</p> <p>En vit-gul ungdomsbana, ca 2 km, finns också.</p>
<b>Karta</b>	Dalby-Skrylle skala 1:7 500

<b>Terräng</b>	Måttligt kuperad skogsmark med inslag av ängsmark. Ett flertal stigar finns i området. Många områden som är markerade med grönt på kartan är mer lättlöpta under vintern.
<b>Förbjudna områden</b>	Flera förbjudna områden är markerade på kartan men ej i terrängen. Respektera dessa! Stängsel markerade som förbjudna på kartan får endast passeras via grindarna.
<b>Max tid</b>	Kontrollerna plockas in med början ca kl 12.15. Löpare får växla ut sent (efter kl 11.30) om man anser sig klara banan innan kontrollerna är inplockade.
<b>Poängberäkning</b>	Bästa tiden på respektive bana får 50 poäng. Varje minut sämre ger 1 poäng mindre. Fullföljd bana ger alltid minst 5 poäng.
<b>Omklädning och Dusch</b>	Omklädningsrum, dusch och bastu finns inomhus på Skryllegården mot avgift; 35 kr för vuxna, 25 kr för 65+.

**Lycka till!**

**Lunds OK**