



Sundsvalls OK inbjuder till



Knock-Out sprint

med prolog, semifinaler och finaler
i ett extremt tätt och orienteringskrävande spårssystem

Medelpad SkidO Cup söndag 19 februari

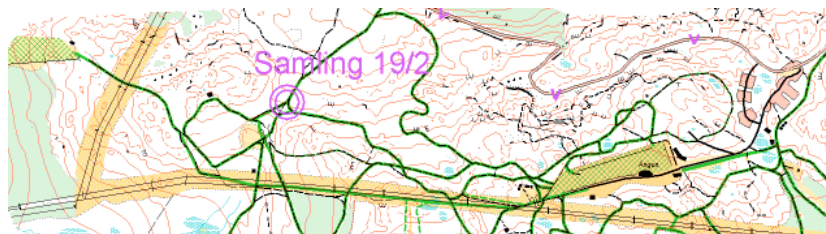
TÄVLINGSMETOD

Varje åkare kör tre korta sprintlopp:

1. Prolog med intervallstart som avgör startordning i semifinalerna.
2. Semifinaler banvis, med gemensam start, som rangordnar vilka som går till A-final, B-final, C-Final, osv
3. Finaler banvis, med gemensam start. Först i mål vinner. Resultat redovisas per klass. Kan vara bra att ha överdrag med sig upp.

ANMÄLAN

Samling och anmälan nära Apelsinlunden på Södra berget, se karta, senast 10.30. Ta gratisliften upp från Sidsjön. Anmälningsavgift 60:- som debiteras i efterhand.



START

Prolog med kval 11.00
Semifinaler ca 11.30
Finaler ca 12.00

BANOR

Bana 1 (H-12, H-14, H70-, D-12, D-14, D-16, D55-69, D70-)
Bana 2 (H-16, H40-54, H55-69, D17-39, D40-54)
Bana 3 (H17-39)

	Banlängd (m)		
Bana	Prolog	Semi	Final
1	790	710	850
2	790	960	980
3	790	1120	1300

Gafflade banor med så kallade fjärilar. Du måste ta kontrollerna i den ordning du har på din karta, annars diskvalificeras du.

DRAGHUNDAR

Samtidigt som MSOC avgörs en draghundstävling på Södra berget, men inte i samma spårområde. Deras tävlingsspår vänder vid genvägen. Se upp om du värmer upp utanför tävlingsområdet för MSOC.

SPÅR

20% breda, befintliga skidspår
80% smala, skoterkörda och sladdade skidorienteringsspår

FRI ÅKSTIL

Som alltid är det fri stil som gäller, det vill säga du väljer själv om du vill åka klassiskt eller skate!

KARTA

Skidorienteringskarta i skala 1:2500

STÄMPLING

SportIdent. Ta med egen pinne om du har! Lånepinnar kommer att finnas!

DUSCH

Ombyte och dusch i SOK-stugan

UPPLYSNINGAR

Anders Erlandsson 0733-980 370

Välkomna!