

# 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:

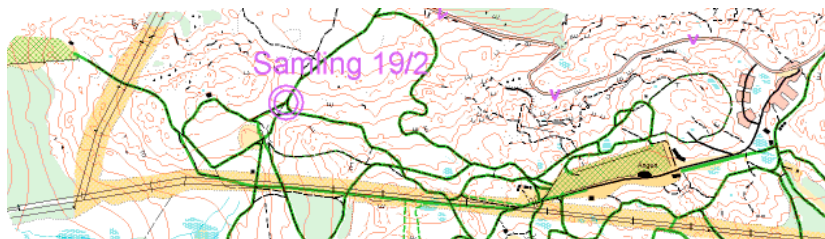
1. Prolog med intervallstart som avgör startordning i semifinalerna.
2. Semifinaler banvis, med gemensam start, som rangordnar vilka som går till A-final, B-final, C-Final, osv
3. Finaler banvis, med gemensam start. Först i mål vinner.

Resultat redovisas per klass.

Det kan vara bra att ha överdrag med sig upp, då det kommer att bli lite väntetid mellan varje lopp.

### ANMÄLAN

Samling och anmälan nära Apelsinlunden på Södra berget, se karta, senast 10.30. Ta gratisliften upp från Sidsjön, eller blåkryss som är preparerat för både klassiskt och skate dagen till ära. Anmälningsavgift 60:- som debiteras i efterhand.



### START

Prolog med kval 11.00. En halv minuts startmellanrum. Bana 1 först, sedan bana 2 och sist bana 3. Startstämpling tillämpas.

Semifinaler ca 11.30. Bana 1 först, sedan bana 2 och sist bana 3. Gemensam start för en semifinal i taget med 2-4 åkare. Ingen startstämpling.

Finaler ca 12.00. Bana 1 först, sedan bana 2 och sist bana 3. Gemensam start för en final i taget. Ingen startstämpling.

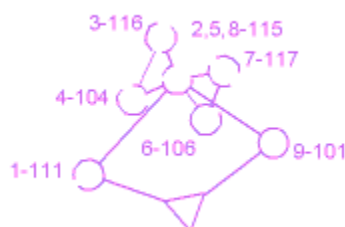
Startordning anslås så fort det är möjligt. Bevaka din starttid för varje lopp. Kartan delas ut 15 sekunder före start.

## 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)

Bana	Banlängd (m)		
	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 placeras du efter sista löpare i resultatlistan för det loppet.



*Exempel på bana. Var observant på, i vilken ordning du ska ta kontrollerna!*

## 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. Använd gärna blåkryss för uppvärmning.

## SPÅR

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

## 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 1:3000

## 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!**