

HSOK's Påske cup 2022.

INSTRUKTION

Mandag den 18. april - Teglstrup Hegn

- Parkering:** Parkering ved Gl. Hellebækvej 63. Helsingørshallen. Ingen p-vagter.
- Stævnecenter:** HSOK's Klubgård. Gl. Hellebækvej 63a. Toilet og bademulighed.
- Start og mål:** Ca. 1400 m fra Stævnecenteret. Følg rød/hvid snitzling. Ingen transport af overtrækstøj, da der kun er 50 meter mellem start og mål.
- Kiosk:** Øl, vand, kage, kaffe og te kan købes til rimelige priser i stævnecenteret efter løbet.
- Kort:** Teglstrup Hegn 1:7500 ækvidistance 2,5 m. Sidst rettet i 2022.
- Start:** "Put and run" mellem kl.10.00 og 11.00.
Kortet, der er riv-og vandfast, udleveres før start med IOF-definitioner.
Løse postdefinitioner forefindes, men husk holder hertil.
Du starter, når der er plads i køen.
Husk at klare, checke din brik inden du går i skoven.
- SPORTident:** Lejebrikker udleveres i stævnecenteret og afleveres ved aflæsning i stævnecenteret.
- Poster:** Enhederne er sat op til touch free. Startpost og målpost skal dog stemples.
Almindelige SI-enheder kan bruges som normalt.
- Mål:** Alle skal have aflæst deres brik i stævnecenteret.
- Max. tid:** 2 timer. Udgåede løbere skal henvende sig i mål
- Åbne baner:** Tilmelding i stævnecenteret mellem kl.10.00 og 10.45. Sidste start kl.11.00
- Resultater:** På stævnepladsen samt på www.hsok.dk snarest muligt efter løbet
- Hygge:** Mulighed for at gå i bad, spise frokost og handle i kiosken i Klubgården efter løbet.
Præmieoverrækkelse kort efter kl. 12 til de samlede vindere. Kun præmier til fremmødte.

Bane	Sværhed	Længde og postantal
1	Svær 7	7,1 km 20 poster
2	Svær – Herrer 4	4,1 km 14 poster
3	Svær – Damer 4	4,0 km 13 poster
4	Blå kort svær	2,2 km 8 poster
5	Mellemsvær	4,4 km 11 poster
6	Let	2,9 km 11 poster

Alle baner deltager på ligefod med forhåndstilmeldte,
Åbne baner kr. 100,- pr. løb, ungdom kr. 50,-
Ved leje af SI-brik tillægges kr. 10.
Stævneleder: Rolf Lund - HSOK. 24293374
Banelægger: Dicte Højbjerg Andersen
Banekontrollant: Bjarne Jensen