



HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - www.hsok.dk

Instruktion

Politiløb

Tirsdag, den 4. oktober 2022

Arrangør: Helsingør SOK, løbet er i år i Gurre Vang

Mødested:

Parkering: P-plads på Gurrevej i Gurre Vang.

Efter løbet er der parkering ved
Helsingør Idrætspark's parkeringsområde.

Afstande: Fra løbsområde til Klubgården ca. 10 km.

Bad: I Klubgården findes toiletter, bad og sauna.

Førstehjælp: Hjertestarter findes ved Start

Kiosk: Der vil blive budt på kaffe, the og kage efter løbet.

Klasser:	Bane	Sværhedsgrad	Længde	Poster
	1	Svær	8,0 km.	22
	2	Svær	6,0 km.	17
	3	Svær	5,0 km.	18
	4	Svær (blå)	3,9 km.	14
	5	Mellemsvær	4,8 km.	17
	6	Let	4,1 km.	13

Kontrolsystem: SportsIdent. Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved brikaflæsningen i Klubgården.
Mistet lejebrik erstattes med 400 kr.

Kort: Gurre Vang i målestok 7.500, revideret 2020. Kortet er trykt på riv-og vandfast papir.

Terrænbeskrivelse: Skoven er en blandingsskov med mange stier og en del moser. Den er svag kuperet og med en generel god gennemløbelighed.
I visse områder af skoven er der fældet en del træer.



HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - www.hsok.dk

**Afstand Parkering
til start:**

25 meter

Start:

Sker ved Put & runmetoden og starten finder mellem kl.
10.00 og 11.00.

Løbskortet udleveres i startøjeblikket.

På den lette bane udleveres kortet 2 min. før start.

Der vil være løse postbeskrivelser ved start til de løbere, der
medbringer, holder hertil, men er tillige påtrykt løbskortet.

Der er ikke toiletter ved start.

Mål:

Maxtiden er 2,5 timer.

Efter målgang kører man til Klubgården, hvor
brikaflæsning finder sted og hvor lejevrikker afleveres.

Overtrækstøj:

Der ingen transport af overtrækstøj.

Resultatformidling:

HSOK's Klubgård, Gl. Hellebækvej 63 A, Helsingør
Ophænges i Klubgården samt på www.hsok.dk O-track og
WinSplit.

Stævneleder:

Erik Skriver / Jakob Vang

Banelægger:

Flemming Wendelboe

Korttegner:

Jakob Vang, HSOK

Banekontrol:

Rolf Lund, HSOK