



HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

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

Instruktion

Politiløb

Tirsdag, den 3. oktober 2023

- Arrangør:** Helsingør SOK, løbet er i Teglstrup Hegn
- Mødested:** P-plads Gl. Hellebækvej 63
Parkering: HSOKs klubhus
- Afstande til start:** 1000 m,
- Bad:** I Klubgården findes toiletter, omklædning og bad.
- Førstehjælp:** Hjertestarter findes ved Start
- Kiosk:** Der vil blive budt på kaffe, the og kage efter løbet.
- Klasser:**
- | Bane | Sværhedsgrad | Længde | Poster |
|------|--------------|---------|--------|
| 1 | Svær | 7,0 km. | |
| 2 | Svær | 5,0 km. | |
| 3 | Svær (blå) | 3,0 km. | |
| 4 | Mellemsvær | 4,5 km. | |
| 5 | Let | 4,0 km. | |
- Kontrolsystem:** SportsIdent. Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved brikaflæsningen i Klubgården.
Mistet lejebrik erstattes med 400 kr.
- Kort:** Teglstrup Hegn i målestok 7.500, revideret 2023. Kortet er trykt på riv-og vandfast papir.
- Terrænbeskrivelse:** Skoven er en blandingskov 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: Der er mulighed for at parkere for enden af Gl. Hellebækvej, herfra, ca. 100 m til start.

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 lejeværktøjer 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:

Birgitte Brüger, HSOK