



# HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - [www.hsok.dk](http://www.hsok.dk)

## Instruktion

### Politiløb

Tirsdag, den 8. oktober 2024

**Arrangør:** Helsingør SOK, løbet er i Teglstrup Hegn

**Mødested:** P-plads Gl. Hellebækvej 63

**Parkering:** HSOKs klubhus

**Afstand 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	ca. 7,0 km.	20
	2	Svær	ca. 5,0 km.	17
	3	Svær (blå)	ca. 3,0 km.	13
	4	Mellemsvær	ca. 4,5 km.	15
	5	Let	ca. 3,5 km.	12

**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](http://www.hsok.dk)

### Afstand

**Parkering til start:** Der er mulighed for at parkere for enden af Gl. Hellebækvej, herfra, ca. 100 m til start.

OBS: Biler parkeret ved start skal selv afhentes efter målgang, afstand ca. 1000 m.

### 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.

Målgang er tæt på 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](http://www.hsok.dk), O-track og WinSplit.

### Stævneleder:

Erik Skriver / Birgitte Krüger HSOK

### Banelægger:

Flemming Wendelboe HSOK

### Korttegner:

Jakob Vang, HSOK

### Banekontrol:

Birgitte Krüger, HSOK