



Helsingør Ski- og Orienteringsklub

Instruktion HSOK's trænings weekend med konkurrence moment

Mødested : FDF hytten "Kathøj" Kathøjvej 1 3080 Tikøb.

Dato og tid: Fredag : Hytten er åben fra kl 18, første start kl 19:30, eller hvis det er mørkt før. Klubmesterskab i Natløb + 1 etape af klub weekenden

Lørdag: Hytten er åben fra kl 09:00 kort udleveres fra kl 09:30 til 2 etape, og kl 13 for 3 etape. Hytten har køjer og køkken, så efter 2 etape kan du spise din medbragte mad og tage en lur inden du skal ud på den korte 3 etape "skovsprint".

Søndag: Finalen. Hytten er åben fra kl 9:00 . Kort udleveres fra kl. 9:30 Post indsamlingen starter når alle er hjemme. Der er bad og omklædnings rum i Hytten. Kl 12:15 vil der være mulighed for at smører sig noget frokost. Der vil kunne købes øl og vand og mon ikke også det kaster et stykke kage af sig. Under frokosten vil der være præmie til samlede vinder af træningsweekenden, ligesom klubmester nat kåres.

Løbsområde: Fredag aften Danstrup Hegn Øst. Lørdag formiddag Gurre Vang syd for Gurrevej, lørdag eftermiddag Gurre Vang nord for Gurrevej og søndag formiddag hele Gurre Vang


Procedure: Da vi jo ikke kunne få skovtilladelse i hverken Krogenberg eller Danstrup lørdag/Søndag er etaperne flyttet til Gurre Vang. Man henter sit kort i hytten og kører til P og start. Check og Clear vil være i hytten, men man starter selv sin brik i start posten og når man har klippet mål posten, begiver man sig til P og kører tilbage til hytten for aflæsning. I hytten vil være resultater. Fredag aften er start og mål i nærheden af hytten. Kortet er foldet når du får det udleveret, udvis fairness og kig først på kortet når du har klippet start posten.

Start : Det er put and run, når du har klippet start posten er du startet. Man kan godt starte samtidig med andre baner, men sørg for 2 minutter imellem hver på samme bane.

Definitioner: Er kun trykt på kortet, altså ingen løse.

- O-track : Banerne kommer på O track
- Konkurrence: Vi løber alle imod alle og der bliver tildelt point efter placering
- Væske : Der er ikke væske, kun hvis du selv medbringer det. Der kan dog købes øl og vand i hytten
- Startliste : Følgende er tilmeldt 1 - 2 eller flere etaper :
- Rolf Lund - Lene Jensen - Birgitte Kruger i DH 50 - 55 - 60
- John Pihl - Søren Nielsen -Lise Bertram - Marie Krogsgaard - Flemming Wendelboe - Sisse Jørgensen - Anni Nørregaard - Kirsten Ellekilde i HD 65 - 70
- Jørgen Jensen - Flemming Larsen - Henning Jørgensen - John Miene - Vibeke Miene - Inge Olsen HD 75 - 85
- Ulrikke Pedersen og Emily Johnsson - Mellemsvær.
- Åbne baner: Har du ikke fået dig tilmeldt, har vi trykt lidt ekstra kort så det er muligt at få en tur i skoven alligevel.

Endelige banelængder og poster :

Klasse :	Fredag aften 1 etape Natløb	Lørdag 2 etape Mellem distance	Lørdag 3 etape Kort distance	Søndag finale Lang
HD 50 - 60	3,3 km - 10 poster	4,0 km – 13 poster	3,2 km – 12 poster	4,5 km – 11 poster
HD 65 - 70	3,0 km - 11 poster	3,3 km – 14 poster	2,4 km – 9 poster	4,0 km – 10 poster
HD 75 - 	2,6 km – 7 poster	3,0 km – 11 poster	2,0 km – 8 poster	3,6 km – 9 poster
Mellemsvær		2,7 km – 8 poster		3,6 km - 8 poster

Covid 19 Hensyn :

- Bliv hjemme hvis du har selv de mindste symptomer, F.eks. feber eller hoste.
- Giv ikke hånd, knus eller kram og hold 1 meters afstand når i sidder eller står og snakker
- Hold også afstand ved start, poster og mål.
- Der vil være håndsprit ad libitum i hytten, ligesom der vil være mundbind. Mund bind bestemmer du dog selv om du vil benytte, dette er ikke et krav.
- Tag vandflaske med

Spørgsmål ? Bjarne 24684492

Vi glæder os så meget til weekenden...
HSOK Orientering

