



# PM Ringsjö OK



- Tävlings Centrum** Ö Nyrup, vägvisning från väg 13 mellan Höör och Hasslebro.
- Parkering** I anslutning till TC, avstånd till TC max 400m.
- Start** Till start 1200m orange-vit snitsel. Toalett vid start.
- Startmetod** Ungdomsklasser t.o.m. 16 år får ta kartan en minut före start. U-klasser, inskolning och öppna motionsklasser har fri start mellan kl 10.00 och 11.30. Klasser med fri starttid ska startstämpla, övriga springer vid tidsignal.
- Direktanmälan** U1, U2, inskolning och Öppna motionsklasser kan anmäla på plats. Se särskilt PM.
- Skuggning** Skuggning tillåten i U1, U2, inskolning och öppna motionsklasser. Deltagare i tävlingsklass får skugga löpare i inskolning, U1, U2 och ÖM1 före egen start. Max en skuggkarta per tävlande.
- Stämpling** Det elektroniska stämplingssystemet Sportident används. Töm och checka bricka på väg till start. Om ljud- eller ljussignal inte uppfattas vid stämpling, är det den tävlandes ansvar att stämpla med stiftstämpel i reservruta på kartan. Alla deltagare måste ovillkorligen stämpla ut vid målet, även de som inte fullföljer.
- Klädsel** Varje löpare ansvarar själv för sin klädsel. Icke reglementsening klädsel medför startförbud.
- Karta** Frostavallen V reviderad 2012. Kartskala D/H60 och äldre 1:7500, D/H 35-55 och D/H 14 samt yngre 1:10000. Övriga 1:15000. Ekvidistans 5m, färglaserutskrift.
- Terräng** Måttligt kuperad blandskog. Mestadels god framkomlighet. Vägar och stigar i normal skånsk omfattning. Ett antal höjder med mer detaljerad kurvbild. Bokgallring pågår i ett område nära målet. Se uppsatta kartor vid starten.
- Maxtid** 2,5h
- Miniknat** Start vid barnpassningen.

**Service** Toaletter på TC.  
Varm dusch i anslutning till TC.  
Välförsedd marka  
Sjukvård med läkare  
Sportförsäljning, Pukes sport

**Priser** Pris till alla i U-klass, inskolning och DH 10. Rikligt med priser i övriga ungdomsklasser. Bland övriga startande lottas presentkort från Nyrups Osteria ut.

<b>Banläggare</b>	Andreas Oxenstierna
<b>Tävlingsledare</b>	Håkan Carlsson
<b>Ban- och tävlingskontrollant</b>	Christer Larsson, OK Tuvan
<b>Jury</b>	Frosta OK 3 personer.