HSOK

LØBE-MOTIONS-OG ORIENTERINGSKLUB

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

Instruktion

Politiløb

Tirsdag, den 7. oktober 2025

Arrangør: HSOK, løbet er i Teglstrup Hegn

Mødested: P-plads Gl. Hellebækvej 63

Parkering: HSOKs´klubhus

Afstand til start: 1200 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 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.

HSOK
LØBE- MOTIONS- 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. 200 m til start.
OBS: Biler parkeret ved start skal selv afhentes efter målgang, afstand ca. 1200 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 lejebrikker 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 / Birgitte Krüger HSOK

Banelægger: Mogens Kirkeby HSOK

Korttegner: Jakob Vang, HSOK

Banekontrol: Birgitte Krüger, HSOK