

INSTRUKTION

Karup OK indbyder til åbent stævne samt 1 - 3 divisionsmatch i COWI Ligaen
Søndag den 8. september 2019



Klassifikation	**** B-Stævne																																																																																																																																																									
Divisionsmatch	<p>1 division: Horsens, OK Pan, Silkeborg OK, Aalborg OK</p> <p>2 division: Herning Ok, Aarhus 1900 OK, Rold Skov OK, Viborg OK</p> <p>3 division: Mariager Fjord OK, OK Vendelboerne, Kaski OK, Nordvest OK, Randers/Djurs OK, Vestjysk ok</p>																																																																																																																																																									
Løbsområde	Sjørup Skov																																																																																																																																																									
Mødested	<p>Stævneplads i den østlige del af skoven som også rummer P-plads Adresse: Nørrehedevej, 8800 Viborg link <u>Det er kun tilladt at køre ind fra rute 186, Vestre Skivevej</u> Kør forsigtigt og langsomt gennem skoven da der kan være løbere på grusvejen som skal passere. Der vil være P-vagt som vil anviser plads. Vi forventer mange biler så hold så tæt som muligt. Busser kan køre meget tæt på stævneplads for aflevering af løbere, derefter anvises parkeringsplads for busser hvis ikke chaufføren vælger at køre et andet sted hen ☺</p>																																																																																																																																																									
Afstande	<p>P-plads til stævneplads 0-100m Stævneplads til start max. 500 m Mål er på stævneplads</p>																																																																																																																																																									
Løbskort	Sjørup skov, nyrevideret 2019 1:10.000 og 1:7.500 Ækvidistance 2,5 meter																																																																																																																																																									
Terræn	<p>Skoven er meget varieret både i tæthed, stiforløb og kupering. Beplantning består for det meste af nåletræ (ca. 70%) dog foregår der en udskiftning til løvtræer i disse år. Skoven er ret flad i den nordlige del, mens den syd-og østlige del er stærk kuperet hvilket giver fine udfordringer til deltagerne og gode muligheder for at lave svære baner.</p>																																																																																																																																																									
Baner og klasser	<p>Der tilbydes flg. baner jf. reglementet punkt 5.2.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Bane</th> <th>Vindertider</th> <th>Bane længde</th> <th>Antal poster</th> <th>Kort målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Børne bane</td> <td>Lysegrøn</td> <td>0</td> <td>15-120 min</td> <td>Fair lgd.</td> <td>mange</td> <td>Let læselig</td> </tr> <tr> <td>Begynder</td> <td>Grøn</td> <td>10</td> <td>15-20min</td> <td>2,5km</td> <td>14</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D10</td> <td>Grøn</td> <td>10</td> <td>15-20min</td> <td>2,5km</td> <td>14</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>Hvid let</td> <td>7</td> <td>20-30min</td> <td>3,2km</td> <td>13</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D12B</td> <td>Grøn-begynder</td> <td>10</td> <td>15-20min</td> <td>2,5km</td> <td>14</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>35-45min</td> <td>4,2km</td> <td>17</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D14B</td> <td>Hvid-let</td> <td>7</td> <td>20-30min</td> <td>3,2km</td> <td>13</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>Sort – svær</td> <td>4</td> <td>35-40min</td> <td>4,5km</td> <td>16</td> <td>1:7500</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>Sort – svær</td> <td>2</td> <td>40-50min</td> <td>6,6km</td> <td>20</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Sort - svær</td> <td>2</td> <td>40-50min</td> <td>6,6km</td> <td>20</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>D20B</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>35-45min</td> <td>4,2km</td> <td>17</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>Sort svær</td> <td>2</td> <td>40-50min</td> <td>6,6km</td> <td>20</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>D21B</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>35-45min</td> <td>4,2km</td> <td>17</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>Sort- svær</td> <td>3</td> <td>35-45min</td> <td>5,6km</td> <td>17</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>D45B</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>35-45min</td> <td>4,2km</td> <td>17</td> <td>1:7500</td> </tr> <tr> <td>D50</td> <td>Sort svær</td> <td>4</td> <td>35-40min</td> <td>4,5km</td> <td>16</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>Blå-svær</td> <td>5</td> <td>35-45min</td> <td>3,8km</td> <td>13</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D70</td> <td>Blå-svær</td> <td>8</td> <td>35-45min</td> <td>2,6km</td> <td>12</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>D-let</td> <td>Hvid-let</td> <td>7</td> <td>20-30min</td> <td>3,2km</td> <td>13</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>H10</td> <td>Grøn-begynder</td> <td>10</td> <td>15-20min</td> <td>2,5km</td> <td>14</td> <td>1:7.500</td> </tr> </tbody> </table>							Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Bane længde	Antal poster	Kort målestok	Børne bane	Lysegrøn	0	15-120 min	Fair lgd.	mange	Let læselig	Begynder	Grøn	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500	D10	Grøn	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500	D12	Hvid let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500	D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500	D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500	D14B	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500	D16	Sort – svær	4	35-40min	4,5km	16	1:7500	D18	Sort – svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000	D20	Sort - svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000	D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500	D21	Sort svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000	D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500	D40	Sort- svær	3	35-45min	5,6km	17	1:10.000	D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7500	D50	Sort svær	4	35-40min	4,5km	16	1:7.500	D60	Blå-svær	5	35-45min	3,8km	13	1:7.500	D70	Blå-svær	8	35-45min	2,6km	12	1:7.500	D-let	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500	H10	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500
Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Bane længde	Antal poster	Kort målestok																																																																																																																																																				
Børne bane	Lysegrøn	0	15-120 min	Fair lgd.	mange	Let læselig																																																																																																																																																				
Begynder	Grøn	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500																																																																																																																																																				
D10	Grøn	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500																																																																																																																																																				
D12	Hvid let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500																																																																																																																																																				
D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500																																																																																																																																																				
D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500																																																																																																																																																				
D14B	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500																																																																																																																																																				
D16	Sort – svær	4	35-40min	4,5km	16	1:7500																																																																																																																																																				
D18	Sort – svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000																																																																																																																																																				
D20	Sort - svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000																																																																																																																																																				
D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500																																																																																																																																																				
D21	Sort svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000																																																																																																																																																				
D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7.500																																																																																																																																																				
D40	Sort- svær	3	35-45min	5,6km	17	1:10.000																																																																																																																																																				
D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,2km	17	1:7500																																																																																																																																																				
D50	Sort svær	4	35-40min	4,5km	16	1:7.500																																																																																																																																																				
D60	Blå-svær	5	35-45min	3,8km	13	1:7.500																																																																																																																																																				
D70	Blå-svær	8	35-45min	2,6km	12	1:7.500																																																																																																																																																				
D-let	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500																																																																																																																																																				
H10	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500																																																																																																																																																				

H12	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500
H12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	14	1:7.500
H14	Gul mellemsvær	6	35-45min	5,2km	18	1:7.500
H14B	Hvid let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500
H16	Sort svær	3	35-45min	5,6km	17	1:10.000
H18	Sort svær	1	40-50min	8,9km	24	1:10.000
H20	Sort svær	1	40-50min	8,9km	24	1:10.000
H20B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,2km	18	1:7.500
H21	Sort svær	1	40-50min	8,9km	24	1:10.000
H21B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,2km	18	1:7.500
H40	Sort svær	2	40-50min	6,6km	20	1:10.000
H45B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,2km	18	1:7.500
H50	Sort svær	3	35-45min	5,6km	17	1:10.000
H60	Sort svær	4	35-45min	4,5km	16	1:7.500
H70	Blå-svær	5	35-45min	3,8km	13	1:7.500
H80	Blå-svær	8	35-45min	2,6km	12	1:7.500
H-let	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500

Skygning/starthjælp er tilladt på bane 10 og 7.

Baner åbent stævne	<p>Der tilbydes flg. baner som sælges fra stævnekontoret:</p> <p>Åben 1: sort svær 6,7 km 1:10.000 Åben 2: sort svær 5,6 km 1:10.000 Åben 3: blå svær 3,6 km 1:7.500 Åben 4: gul mellemsvær 5,2 km 1:7.500 Åben 5: hvid let 3,2 km 1:7.500</p> <p>Køb af åben bane på dagen er mulig mod ekstra gebyr kr.20,- Sælges fra kl. 09:00 til 11:30 med start indtil kl. 12:30</p>
Børne baner	<p>Der tilbydes gratis børne bane med lille præmie til alle under 13 år Start fra kl. 09:30 til 12:30</p>
Start	<p>Første start divisionsmatch er kl. 09:56. 1 minuts interval Åbne baner har fri start fra kl. 10:00 til 12:30 Fremkald 4 min før sin start I boks 1 udleveres backuplabels og lejebrik I boks 2 kan du snuppe en post diff. I boks 3 kan du se kort over Sjørup Plantage I boks 4 kan du snuppe løbskortet og gøre klar til din start. (husk at reset Emit brikken)</p>
Stævnekontor	<p>På stævnepladsen, er åben fra kl.9:00. Her kan du som sagt købe åben bane, ændre dit Emit brik nummer eller forespørge om andet relevant i forhold til dagens stævne ☺</p>
Præmier	<p>Præmier til vinderne i samtlige ungdomsklasser til og med H/D-16 Præmieoverrækkelse når endelig resultat er ok</p>
Tidtagning	<p>Emit. Tilmeldte uden angivelse af nummer på Emit brik tildes lejebrik. Backuplabels og lejebrik udleveres ved start</p>
Service /kiosk	<p>Velassorteret kiosk på stævneplads hvor vi tilbyder sandwich, kage, frugt, slik, øl, vand, kaffe og the, stort telt er indrettet med borde og stole . Toiletvogn på stævneplads, centralt placeret i forhold til start og stævneplads</p>
Bad/omkædning	<p>Ingen mulighed for bad. (kun med det vand der kommer ovenfra)</p>
Børneaktivering	<p>Ingen børneaktivering. (men vi er fleksible med starttid for forældre der begge skal løbe)</p>
Instruktion /startliste/resultater	<p>Vil være tilgængelig på www.karupok.dk og O-service fra torsdag den 5.september 2019 Desuden ophænges startliste, instruktion og resultater på stævnepladsen</p>

Stævne organisation	<p>Stævne leder: Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: larskopp@live.com</p> <p>Banelægger: Jan Nielsen, Karup Ok</p> <p>Banekontrol: Frede Truelsen, Holstebro OK</p> <p>Stævnekontrol: Frode Harritz, Karup OK</p> <p>Dommer: Helle Truelsen, Holstebro OK</p> <p>Vi ser frem til en rigtig god og hyggelig O-løbs dag i Sjørup Skov.</p>
----------------------------	---