

# INSTRUKTION

Karup OK indbyder til åbent stævne samt 1-2- 3 divisionsmatch i COWI Ligaen  
Søndag den 4. september 2022



<b>Klassifikation</b>	**** B-Stævne						
<b>Divisionsmatch</b>	<p>1 division: Horsens, OK Pan, Silkeborg OK, Aalborg OK</p> <p>2 division: Herning Ok, Mariager Fjord Ok, Rold Skov OK, Viborg OK</p> <p>3 division: Aarhus 1900 OK, OK Vendelboerne, Kaski OK, Nordvest OK, Randers/Djurs OK, Vestjysk ok</p>						
<b>Løbsområde</b>	Havredal-Stendal skov.						
<b>Mødested</b>	<p>Stævneplads i den nordlige del af skoven som også rummer P-plads</p> <p>Adresse: Stendalsvej 23, 7470 Karup</p> <p><a href="https://map.krak.dk/m/flynS">https://map.krak.dk/m/flynS</a></p> <p>Kør forsigtigt og langsomt gennem skoven, 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>						
<b>Afstande</b>	<p>P-plads til stævneplads 0-100m</p> <p>Stævneplads til start max. 200 m Mål er på stævneplads</p>						
<b>Løbskort</b>	Havredal-Stendal skov, nyrevideret 2022 1:10.000 og 1:7.500 Ækvidistance 2,5 meter						
<b>Terræn</b>	<p>Stendal-Havredal som også kaldes Alhedens skov, fremtræder i dag som en velfungerende klimaskov. Plantagen veksler mellem nåletræer og løvtræer, men nåletræer er dominerende dette for at sikre en høj vedproduktion.</p> <p>Terrænet er afvekslende med åbne områder med en del gravhøje.</p> <p>Kurvebillede er svag til let kuperet, så forvent hurtige løbs tider.</p>						
<b>Baner og klasser</b>	Der tilbydes flg. baner jf. reglementet punkt 5.2.						
	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	2,4km	13	1:7.500
	D10	Grøn	10	15-20min	2,4km	13	1:7.500
	D12	Hvid let	7	20-30min	3,2km	15	1:7.500
	D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,5km	13	1:7.500
	D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,4km	15	1:7.500
	D14B	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	15	1:7.500
	D16	Sort – svær	4	35-40min	5,4km	17	1:7500
	D18	Sort – svær	2	40-50min	7,2km	22	1:10.000
	D20	Sort - svær	2	40-50min	7,2km	22	1:10.000
	D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,4km	15	1:7.500
	D21	Sort svær	2	40-50min	7,2km	22	1:10.000
	D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,4km	15	1:7.500
	D40	Sort- svær	3	35-45min	6,1km	20	1:10.000
	D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,4km	15	1:7500
	D50	Sort svær	4	35-40min	5,4km	17	1:7.500
	D60	Blå-svær	5	35-45min	4,2km	15	1:7.500
	D70	Blå-svær	8	35-45min	3,3km	12	1:7.500
	D-let	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	15	1:7.500
	H10	Grøn-begynder	10	15-20min	2,4km	13	1:7.500
	H12	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500
	H12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,4km	13	1:7.500

H14	Gul mellemsvær	6	35-45min	5,4km	18	1:7.500
H14B	Hvid let	7	20-30min	3,2km	13	1:7.500
H16	Sort svær	3	35-45min	6,1km	20	1:10.000
H18	Sort svær	1	40-50min	8,9km	25	1:10.000
H20	Sort svær	1	40-50min	8,9km	25	1:10.000
H20B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	18	1:7.500
H21	Sort svær	1	40-50min	8,9km	25	1:10.000
H21B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	18	1:7.500
H40	Sort svær	2	40-50min	7,2km	22	1:10.000
H45B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	18	1:7.500
H50	Sort svær	3	35-45min	6,1km	20	1:10.000
H60	Sort svær	4	35-45min	5,4km	17	1:7.500
H70	Blå-svær	5	35-45min	4,2km	15	1:7.500
H80	Blå-svær	8	35-45min	3,3km	12	1:7.500
H-let	Hvid-let	7	20-30min	3,2km	15	1:7.500

Skygning/starthjælp er tilladt på bane 10 og 7.

Bane 10 er afmærket mellem post 11 og 12

Bane 7 er afmærket mellem post 13 og 14

Der er væske mindst 1 gang på alle baner undtaget bane 10

Der er væske depot 2 steder på de lange baner (1-2-3 og 4)

<b>Baner åbent stævne</b>	Der tilbydes de samme baner som til divisionsmatchen og baner sælges fra stævnekontoret: Køb af åben bane på dagen er mulig mod ekstra gebyr kr.20,- Sælges fra kl. 09:00 til 11:30 med fri start indtil kl. 12:30
<b>Børne baner</b>	Der tilbydes gratis børne bane med lille præmie til alle under 13 år Start fra kl. 09:30 til 12:30
<b>Start</b>	Første start divisionsmatch er kl. 09:58. 1 minuts interval (2 min i klassen) Forhåndstilmeldte på åbne baner er flettet ind i divisionsmatchen Fremkald 4 min før sin starttid. I boks 1 udleveres backuplabels og lejbrik ( <b>sig dit navn og brik nr. som står på startliste</b> ) I boks 2 kan du snuppe en post diff.(er også på løbskort) I boks 3 kontrol af starttid og brik. I boks 4 kan du snuppe løbskortet og gøre klar til din start. ( <b>husk at reset Emit brikken</b> ) Begynder og let bane får kort 2 min før starttid og må få hjælp inden start. Ca.50m før start er der vente og opvarmningsområde med tjek af EMIT brik samt info tavle med instruktion, startliste og løbsområde. Mødetid ved start senest 5 min og tidligst 8 min før
<b>Stævnekontor</b>	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 ☺
<b>Præmier</b>	Præmier til vinderne i samtlige ungdomsklasser til og med H/D-16 Præmieoverrækkelse når endelig resultat er ok
<b>Tidtagning</b>	EMIT. Tilmeldte uden angivelse af nummer på Emit brik tildeles lejbrik. Backuplabels og lejbrik udleveres ved start. Venligst tjek dit briknummer på startlisten.
<b>Service /kiosk</b>	Velassorteret kiosk på stævneplads hvor vi tilbyder sandwich, kage, frugt, slik, øl, vand, kaffe og the, stort telt er indrettet med lidt borde og stole, hyggeligt.. Toiletvogn på/ved stævneplads, centralt placeret i forhold til start og stævneplads
<b>Bad/omkædning</b>	Ingen mulighed for bad. (kun med det vand der kommer ovenfra)
<b>Børneaktivering</b>	Ingen børneaktivering. (men vi er fleksible med starttid for forældre der begge skal løbe)
<b>Instruktion /startliste/resultater</b>	Vil være tilgængelig på <a href="http://www.karupok.dk">www.karupok.dk</a> og O-service fra torsdag/fredag 1-2 sept. 2022 Desuden ophænges startliste, instruktion og resultater på stævnepladsen

<b>Stævne organisation</b>	<b>Stævne leder:</b> Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: <a href="mailto:larskopp@live.com">larskopp@live.com</a> <b>Banelægger:</b> Jan Nielsen, Karup Ok <b>Banekontrol:</b> Jess Rasmussen, Viborg OK <b>Stævnekontrol:</b> Chr.L.Rasmussen og Charlotte Olsen, Karup OK <b>Juryformand:</b> Stævnekontrollen. <b>Jury:</b> Vi ser frem til en rigtig god og hyggelig O-løbs dag i Alhedens skov.
<b>Andet godt</b>	Vi har bestilt godt vejr til på søndag. 😊

