INSTRUKTION

MIDSOMMER MILEN fredag den 19. juni 2026

Klassifikation	***
Løbsområde	Alhedens-Kongeskoven
Mødested	Karup OK's klubhus, Ulvedalsvej 46 – 7470 Karup Postskærm og banner ved nedkørsel til klubhuset på hovedvej 186
Div. Informationer:	Der vil på de lange baner (4 og 3 mil og 2 mil) være væske/mad depot hvor man kan få egen drikkevare bragt ud til. Der vil være vand, lidt frugt og energibar. Det er også ok med at få bragt skiftetøj ud eller hjem. BEMÆRK: alle poster er enten med refleks på stativ eller der er hængt stor postskærm på enheden som har reflekser. Før og efter løbet er der mulighed for at komme ind i klubhuset for omklædning, bad m.m.
Løbskort og baner. Mad/væske depoter afstand fra start: 4 mil: 6,3km, 8,5km, 13,5km og 20,8km 3 mil: 6,6km, 13,2km, 18,6km. 2 mil: 3,3km, 7km,11,4km 1 mil: 5,2km	**BEMÆRK AT VI REGNER MED DANSKE MIL SOM ER: 7,532KM** **Bane 1. 4mil (30,200km) kort 1:10000 med kortvend,** **Bane2. 3mil (22,500km) kort 1:10000 med kortvend** **Bane3. 2mil (15,175km) kort 1:10000 svær med kortvend** **Bane4. 1mil (7,475km) kort 1:7500 svær** **Bane5. 1/2mil (3,6km) kort 1:7500 svær** **Bane6 1/2mil (3,6km) kort 1:7500 m/svær** **Der kan benyttes pandelampe på alle baner, måske ikke fra starten af, men så på vej hjem ude fra skoven ☺ Baner vil komme på O-track** **Det er midsommer så det er lyst helt til ca. kl. 22:00 måske de korte baner kan undvære pandelampe.?** **Der benyttes alm O-kort som er revideret 2025/2026** **Der vil være løse postdiff. Og backuplables i stævnekontoret/klubhuset hvor vi er klar kl. 17:30**
Løbs terræn	At løbe i Alhedens Kongeskov er en tur igennem Danmarkshistorien. Hærvejen smyger sig igennem området og under istiden opstod de lange isbræer som skærer igennem et par steder. Alhedens Kongeskov blev grundlagt i 1788 af Christian den 7 for at støtte landbruget og for at producere træ. Skoven er stor og er meget varieret i kurvebilledet, tætheder og stiforløb og har enkelte steder små åbne hede områder. Der findes mere end 50 gravhøje som mere eller mindre ligger som perler på en snor (de er ikke udgravede) dem skal i helt sikkert forbi. Rundt om skoven blev der anlagt stendige og i den sydvestlige del ligger Jens Langknivs hule (Langdyssen) også et besøg værd på en O-bane.
Start procedure Afstande	**Fri start fra kl. 20:00 til kl. 21:00, de lange baner først.** **Kai Hesselberg vil styre starten hvor i vil blive krydset af på startlisten.** **Parkering til klubhus 0 – 100m** **Klubhus til start ca. 475m, følg afmærkningen.** **Max tid for 3 og 4 milen er 10 timer Max tid alle de andre baner 5 timer.**
Tidtagning	Emit
Startgebyr	Tilmelding via O-service eller til larskopp@live.com Eftertilmelding på dagen muligt mod tillæg på 20,- kr.
Præmier	Præmie til bedste H/D på alle baner. bedste H/D på bane 1. vinder krondyr gevir
BEMÆRKNINGER	Kiosk: Ja, kaffe, te, øl og vand samt , slik, kage . Varm spaghetti ret til dem der har bestilt. Kan også købes på dagen så længe der er noget. Toilet: ja
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil: 24621803 mail: larskopp@live.com Banelægger: LOK/ Banekontrol: kompetente personer