



OK Skærmén byder velkommen til kredsløb

13. oktober 2013 i Jonstrup Vang, Lille Hareskov og Egebjergene

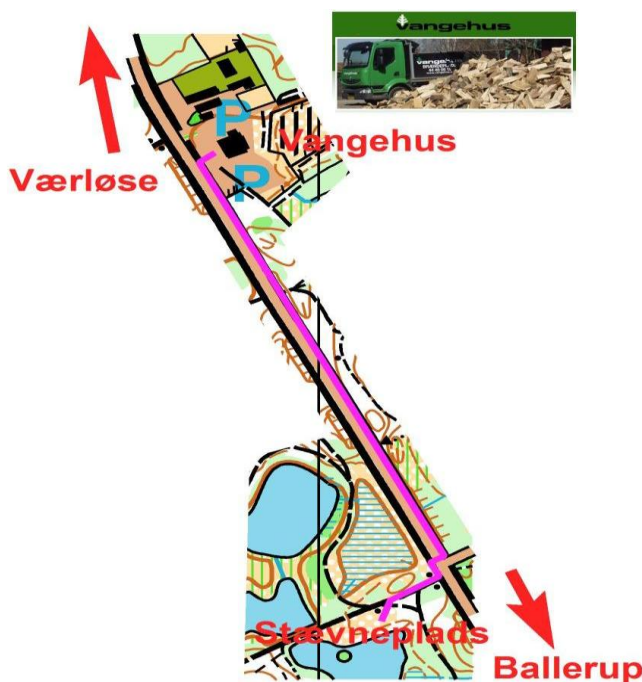
Det er et C-stævne - med individuelle klasser som til Danmarks- & Forbundsmesterskaber.

Løbsområde:

Jonstrup Vang, Lille Hareskov og Egebjergene

Parkering og afstande:

Parkering på Brændepladsen Vangehus, Ballerupvej 99, 3500 Værløse samt kantparkering i begge vejsider langs Ballerupvej i retning mod Værløse. KRAK 115 J7.
Fra parkering til stævneplads 500 - 900 m ad afmærket (snitslet) asfalteret cykel/gangsti langs Ballerupvej.
Fra Stævneplads til start ca. 150 m.
Mål på stævnepladsen.



Stævneplads:

Åben plads i Jonstrupvang, med adgang fra Ballerupvej ved Skovlystvej. På pladsen er der en velassorteret kiosk og to toiletvogne. Der er ikke mulighed for bad.

Kort:

Lille Hareskov, Jonstrup Vang og Egebjergene, rettes september 2013.
Alle klasser: 1:10.000, printede kort, postbeskrivelser på kortet og løse.
Ækvadistance 2.5 m

Terrænbeskrivelse:

Typisk nordsjællandsk skov med et veludviklet vej- og stinet, lettere kuperet visse steder.

Klasser:

Der udbydes nedenstående klasser, svarende til et mesterskabsstævne.

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde
D -10	Grøn - Begynder	2,5-3,5 km
D -12	Hvid - Let	3,5-4,5 km
D -14	Gul - Mellemsvær	4,5-5,5 km
D -16	Sort - Svær	5,5-6,5 km
D -18	Sort - Svær	5,5-6,5 km
D -20	Sort - Svær	Vindertid 55 min.
D 21-	Sort - Svær	Vindertid 70-80 min.
D 35-	Sort - Svær	6,5-7,5 km
D 40-	Sort - Svær	5,5-6,5 km
D 45-	Sort - Svær	5,5-6,5 km
D 50-	Sort - Svær	4,0-5,0 km

	D 55-	Sort – Svær	4,0-5,0 km
	D 60-	Sort – Svær	3,5-4,0 km
	D 65-	Sort – Svær	3,5-4,0 km
	D 70-	Blå – Svær	2,5-3,5 km
	D 75-	Blå – Svær	2,5-3,5 km
	H -10	Grøn – Begynder	2,5-3,5 km
	H -12	Hvid – Let	3,5-4,5 km
	H -14	Gul – Mellemsvær	5,0-6,0 km
	H -16	Sort – Svær	7,0-8,0 km
	H -18	Sort – Svær	9,0-10,0 km
	H -20	Sort – Svær	Vindertid 70 min.
	H 21-	Sort – Svær	Vindertid 90-100 min.
	H 35-	Sort – Svær	10,0-12,0 km
	H 40-	Sort – Svær	9,0-11,0 km
	H 45-	Sort – Svær	9,0-10,0 km
	H 50-	Sort – Svær	7,0-8,0 km
	H 55-	Sort – Svær	7,0-8,0 km
	H 60-	Sort – Svær	5,5-6,5 km
	H 65-	Sort – Svær	5,0-5,5 km
	H 70-	Blå – Svær	4,0-5,0 km
	H 75-	Blå – Svær	3,5-4,0 km
	H 80-	Blå – Svær	2,5-3,5 km
	H 85-	Blå – Svær	2,5-3,5 km
Præmier:	Der er ingen præmier ved dette løb.		
Tilmelding:	Klubvis via O-service. Der anvendes SportIdent, og eget briknummer skal oplyses ved tilmelding. Sidste frist for klubadministratorernes godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 4. oktober 2013, kl. 24.00. Samme frist gælder for klubber uden adgang til O-service ved tilmelding pr. e-mail til Per Rye Hougaard (4280 9950), hougaard@paradis.dk.		
Startafgift ved forhåndstilmelding:	Til og med 20 år: 40 kr. / 21 år og ældre: 70 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr. Ikke afleverede lejebrikker erstattes til dagspris. Startafgiften indbetales samtidig med tilmeldingen til reg. nr: 1551, konto 1108816. Tekst til modtager: 13.10.13, "klub navn".		
Åbne baner:	Der er åbne baner, svarende til banerne ved divisionsmatcher. På de åbne baner er tilmelding via O-service mulig. Derved er man sikker på at komme til at løbe den bane man ønsker. De åbne baner sælges også på stævnepladsen i tidsrummet 09.30 - 11.15. Startafgift ved tilmelding på dagen: Til og med 20 år: 50 kr. / 21 år og ældre: 80 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr. Der vil være "Put & Run" på de åbne baner. Start skal ske i tidsrummet kl. 10 - 11.30. Åben bane 1: 8,0-9,0 km svær (sort) Åben bane 2: 6,0-7,0 km svær (sort) Åben bane 3: 5,0-6,0 km svær (sort) Åben bane 4: 4,0-5,0 km svær (sort) Åben bane 5: 3,0-4,0 km svær (blå) Åben bane 6: 2,5-3,5 km svær (blå) Åben bane 7: 4,5-5,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 8: 3,5-4,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 9: 3,0-4,0 km let (hvid) Åben bane 10: 2,5-3,5 km begynder (grøn)		
Start:	Første start kl 10.00. Individuel start. Fremkald 4 min. før start.		
Børnebane:	Tilmelding på stævnepladsen fra kl 10.00 - 12.00. Deltagelse er gratis. Der er små præmier. Der er ved stævnepladsen også en lille SPORTIdent sprintbane for børn, som dog aflyses i tilfælde af dårligt vejr.		

Børneparkering:	Børneparkering tilbydes mod forhåndstilmelding sammen med den almindelige tilmelding til stævnet i O-service. Opgiv navn og alder. Børneparkering er gratis.	
Resultatformidling:	På stævnepladsen samt på stævnets hjemmeside. http://ok-skaermen.dk/kreds13/index.htm	
Instruktion og startliste:	Instruktionen og startliste for tilmeldte kan ses på http://ok-skaermen.dk/kreds13/index.htm fra torsdag den 10. oktober.	
Stævneorganisation:	Stævneleder: Banelægger: Stævnekontrollant: Banekontrollant: Dommer:	Hakon Mosbech, OK Skærmén, tlf: 44483848/27875530. e-mail: hakon@mosbech.net . Ulla Hooge, OK Skærmén. Jens Buchardt, Allerød OK. Erik Sørensen, Allerød OK. Inge Madsen, OK73