



INSTRUKTION

OK Skærmén byder velkommen til kredsløb

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

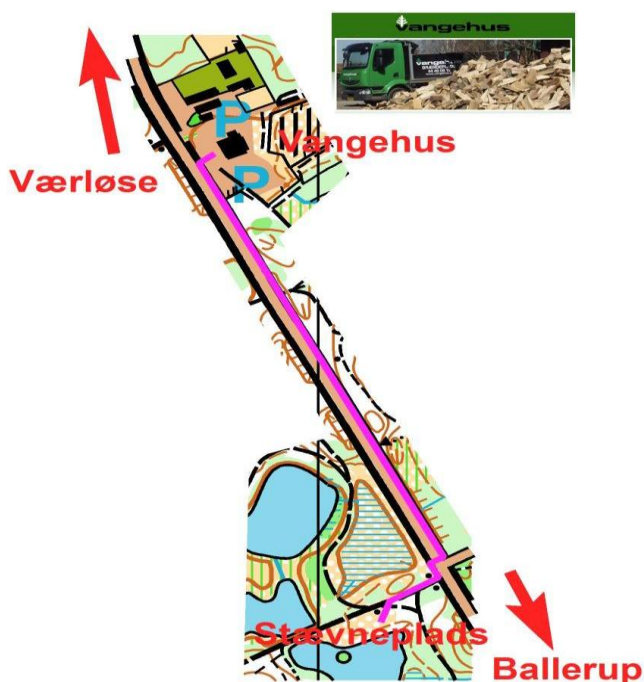
Det er et C-stævne - med individuelle klasser som til Danmarks- & Forbundsmesterskaber.

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 J6 og J7.
Fra parkering til stævneplads 500 - 900 m ad afmærket (snitslet) asfalteret cykel/gangsti langs Ballerupvej.
Fra Stævneplads til start ca. 150 m, snitslet i hvid farve.



Stævneplads:

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

Klasser:

Der udbydes nedenstående klasser, svarende til et mesterskabsstævne.

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster	Væske poster
D -10	Grøn - Begynder	3,4 km	17	
D -12	Hvid - Let	3,8 km	18	
D -14	Gul - Mellemsvær	5,5 km	18	
D -16	Sort - Svær	6,3 km	19	1
D -18	Sort - Svær	6,3 km	19	1
D -20	Sort - Svær	9,6 km	22	1
D 21-	Sort - Svær	10,4 km	23	1
D 35-	Sort - Svær	7,9 km	23	1
D 40-	Sort - Svær	6,3 km	19	1
D 45-	Sort - Svær	6,3 km	19	1
D 50-	Sort - Svær	5,0 km	16	
D 55-	Sort - Svær	5,0 km	16	
D 60-	Sort - Svær	4,0 km	15	
D 65-	Sort - Svær	4,0 km	15	
D 70-	Blå - Svær	3,5 km	12	
D 75-	Blå - Svær	3,5 km	12	

	<table><tr><td>H -10</td><td>Grøn – Begynder</td><td>3,4 km</td><td>17</td><td></td></tr><tr><td>H -12</td><td>Hvid – Let</td><td>3,8 km</td><td>18</td><td></td></tr><tr><td>H -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>5,5 km</td><td>18</td><td></td></tr><tr><td>H -16</td><td>Sort – Svær</td><td>7,9 km</td><td>23</td><td>1</td></tr><tr><td>H -18</td><td>Sort – Svær</td><td>9,6 km</td><td>22</td><td>1</td></tr><tr><td>H -20</td><td>Sort – Svær</td><td>10,4 km</td><td>23</td><td>1</td></tr><tr><td>H 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>12,3 km</td><td>26</td><td>1</td></tr><tr><td>H 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>12,3 km</td><td>26</td><td>1</td></tr><tr><td>H 40-</td><td>Sort – Svær</td><td>10,4 km</td><td>23</td><td>1</td></tr><tr><td>H 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>9,6 km</td><td>22</td><td>1</td></tr><tr><td>H 50-</td><td>Sort – Svær</td><td>7,9 km</td><td>23</td><td>1</td></tr><tr><td>H 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>7,9 km</td><td>23</td><td>1</td></tr><tr><td>H 60-</td><td>Sort – Svær</td><td>6,3 km</td><td>19</td><td>1</td></tr><tr><td>H 65-</td><td>Sort – Svær</td><td>5,5 km</td><td>15</td><td></td></tr><tr><td>H 70-</td><td>Blå – Svær</td><td>5,0 km</td><td>16</td><td></td></tr><tr><td>H 75-</td><td>Blå – Svær</td><td>4,0 km</td><td>15</td><td></td></tr><tr><td>H 80-</td><td>Blå – Svær</td><td>3,5 km</td><td>12</td><td></td></tr><tr><td>H 85-</td><td>Blå – Svær</td><td>3,5 km</td><td>12</td><td></td></tr></table>	H -10	Grøn – Begynder	3,4 km	17		H -12	Hvid – Let	3,8 km	18		H -14	Gul – Mellemsvær	5,5 km	18		H -16	Sort – Svær	7,9 km	23	1	H -18	Sort – Svær	9,6 km	22	1	H -20	Sort – Svær	10,4 km	23	1	H 21-	Sort – Svær	12,3 km	26	1	H 35-	Sort – Svær	12,3 km	26	1	H 40-	Sort – Svær	10,4 km	23	1	H 45-	Sort – Svær	9,6 km	22	1	H 50-	Sort – Svær	7,9 km	23	1	H 55-	Sort – Svær	7,9 km	23	1	H 60-	Sort – Svær	6,3 km	19	1	H 65-	Sort – Svær	5,5 km	15		H 70-	Blå – Svær	5,0 km	16		H 75-	Blå – Svær	4,0 km	15		H 80-	Blå – Svær	3,5 km	12		H 85-	Blå – Svær	3,5 km	12	
H -10	Grøn – Begynder	3,4 km	17																																																																																								
H -12	Hvid – Let	3,8 km	18																																																																																								
H -14	Gul – Mellemsvær	5,5 km	18																																																																																								
H -16	Sort – Svær	7,9 km	23	1																																																																																							
H -18	Sort – Svær	9,6 km	22	1																																																																																							
H -20	Sort – Svær	10,4 km	23	1																																																																																							
H 21-	Sort – Svær	12,3 km	26	1																																																																																							
H 35-	Sort – Svær	12,3 km	26	1																																																																																							
H 40-	Sort – Svær	10,4 km	23	1																																																																																							
H 45-	Sort – Svær	9,6 km	22	1																																																																																							
H 50-	Sort – Svær	7,9 km	23	1																																																																																							
H 55-	Sort – Svær	7,9 km	23	1																																																																																							
H 60-	Sort – Svær	6,3 km	19	1																																																																																							
H 65-	Sort – Svær	5,5 km	15																																																																																								
H 70-	Blå – Svær	5,0 km	16																																																																																								
H 75-	Blå – Svær	4,0 km	15																																																																																								
H 80-	Blå – Svær	3,5 km	12																																																																																								
H 85-	Blå – Svær	3,5 km	12																																																																																								
Åbne baner:	Der er åbne baner, svarende til banerne ved divisionsmatcher. Åbne baner sælges 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: 7,9 km svær (sort) Åben bane 2: 6,3 km svær (sort) Åben bane 3: 5,5 km svær (sort) Åben bane 4: 5,0 km svær (sort) Åben bane 5: 4,0 km svær (blå) Åben bane 6: 3,5 km svær (blå) Åben bane 7: 5,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 8: 3,6 km mellemsvær (gul) Åben bane 9: 3,8 km let (hvid) Åben bane 10: 3,4 km begynder (grøn)																																																																																										
Kontrolsystem:	Der anvendes SportIdent. Lejebrikker udleveres ved start.																																																																																										
Kort:	Lille Hareskov, Jonstrup Vang og Egebjergene, rettet september 2013. Alle klasser: 1:10.000, printede kort, postbeskrivelser på kortet og løse. Ækvidistance 2.5 m																																																																																										
Terrænbeskrivelse:	Typisk nordsjællandsk skov med veludviklet vej- og stinet, herunder mange små stier og cykelspor. Lettere kuperet visse steder. Løbere på de lange baner krydser befærdet vej (Ballerupvej). Se jer for!																																																																																										
Start:	Første start kl 10.00. Individuel start. Fremkald 4 min. før start. For sent startende skal henvende sig til startpersonalet. Løse postdefinitioner, kun til deltagere med holdere hertil.																																																																																										
Mål:	Mål er på stævnepladsen. Maxtid 150 minutter. Der er væske ved målet. Udgåede løbere skal henvende sig i målet. Kortet inddrages ikke, så undlad at vise det til endnu ikke startede løbere.																																																																																										
Præmier:	Der er ingen præmier ved dette løb.																																																																																										
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																																																																																										
Stævneorganisation:	Stævneleder: Hakon Mosbech, OK Skærmen, tlf: 44483848/27875530. e-mail: hakon@mosbech.net . Banelægger: Ulla Hooge, OK Skærmen. Stævnekontrollant: Jens Buchardt, Allerød OK. Banekontrollant: Erik Sørensen, Allerød OK. Dommer: Inge Madsen, OK73																																																																																										