



INSTRUKTION

OK Skærmens Kredsløb 16. oktober 2016

C**-stævne - med individuelle klasser som til Danmarks- og Forbundsmesterskaber.**

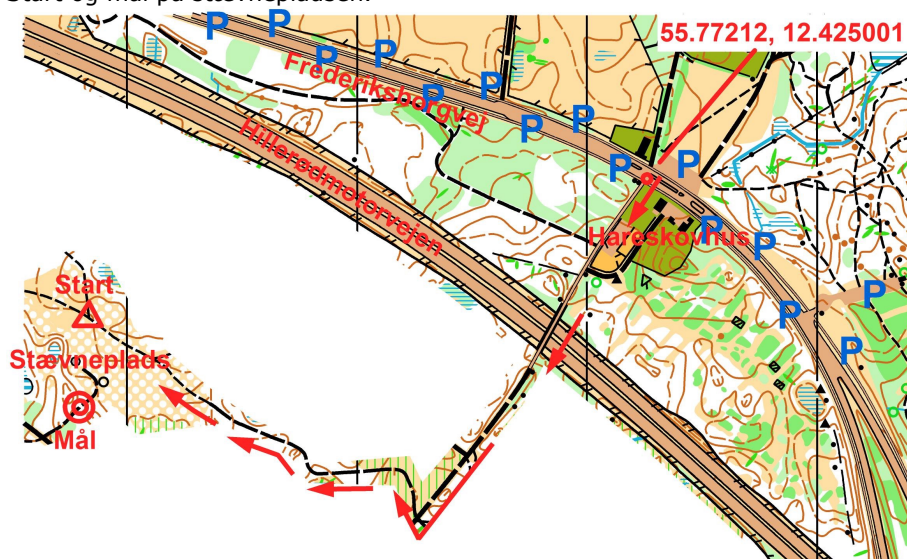
Løbsområde:

Store Hareskov

Parkering og afstande:

Parkering på Frederiksborgvej, Halvvejshuset, Frederiksborgvej 111, 3500 Værløse. Parkering i begge vejsider i græsribben og på P-pladser op mod Bøndernes Hegn.
Krak 116, F5

Fra P til stævneplads: ca 1000 m
Gul snitzling m/sort tekst
Start og mål på stævnepladsen.



Stævneplads:

Åben plads i Store Hareskov med adgang fra Frederiksborgvej 111. På pladsen er der en velassorteret kiosk og toiletter med desinfektionsgel. Der er ikke mulighed for bad.

Kort:

Store Hareskov, september 2016.
Målestok: 1:10.000 og 1:7.500, printede kort i format A3 eller A4, postbeskrivelser på kortet og løse.
Ækvistans 2,5 m

Klasser	Der er nedenstående klasser svarende til et mesterskabsstævne						
	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske	Målestok	Kortformat
	D 10	Grøn - beg	2,6 km	14	-	1:7.500	A4
	D 12	Hvid - let	3,1 km	14	-	1:7.500	A4
	D 14	Gul - mellemsvær	5,1 km	14	1	1:7.500	A3
	D 16	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:10.000	A4
	D 18	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:10.000	A4
	D 20	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
	D 21	Sort - Svær	10,0 km	27	2	1:10.000	A3

D 35	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
D 40	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:10.000	A4
D 45	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:10.000	A4
D 50	Sort - Svær	6,2 km	21	-	1:10.000	A4
D 55	Sort - Svær	5,1 km	17	-	1:10.000	A4
D 60	Sort - Svær	5,1 km	17	-	1:7.500	A3
D 65	Sort - Svær	3,8 km	15	-	1:7.500	A4
D 70	Blå - Svær	3,5 km	11	-	1:7.500	A4
D 75	Blå - Svær	3,5 km	11	-	1:7.500	A4
H 10	Grøn - begynder	2,6 km	14	-	1:7.500	A4
H 12	Hvid - let	3,1 km	14	-	1:7.500	A4
H 14	Gul - mellemsvær	5,1 km	14	1	1:7.500	A3
H 16	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
H 18	Sort - Svær	10,8 km	26	2	1:10.000	A3
H 20	Sort - Svær	10,8 km	26	2	1:10.000	A3
H 21	Sort - Svær	12,0 km	29	2	1:10.000	A3
H 35	Sort - Svær	10,8 km	26	2	1:10.000	A3
H 40	Sort - Svær	10,0 km	27	2	1:10.000	A3
H 45	Sort - Svær	9,5 km	26	2	1:10.000	A3
H 50	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
H 55	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
H 60	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:7.500	A3
H 65	Sort - Svær	6,2 km	21	-	1:7.500	A3
H 70	Sort - Svær	5,1 km	17	-	1:7.500	A3
H 75	Sort - Svær	3,8 km	15	-	1:7.500	A4
H 80	Sort - Svær	3,5 km	11	-	1:7.500	A4
H 85	Sort - Svær	3,5 km	11	-	1:7.500	A4

Præmier:

Der er ingen præmier ved dette løb.

Kontrolsystem:

SportIdent

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: 90 kr.

Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr.

Ved ikke afleveret brik opkræves kr. 250,-.

Der vil være "Put & Run" på de åbne baner. Start skal ske i tidsrummet kl. 10 - 11.45.

Klasse		Længde	Poster	Væske	Målestok	Kortformat
Åben 1	Sort - Svær	9,5 km	26	2	1:10.000	A3
Åben 2	Sort - Svær	7,2 km	23	-	1:10.000	A3
Åben 3	Sort - Svær	6,6 km	23	-	1:7.500	A3
Åben 4	Blå - Svær	5,1 km	17	-	1:7.500	A3
Åben 5	Blå - Svær	3,8 km	15	-	1:7.500	A4
Åben 6	Blå - Svær	3,5 km	11	-	1:7.500	A4
Åben 7	Gul - mellemsvær	6,1 km	18	1	1:7.500	A3
Åben 8	Gul - mellemsvær	5,1 km	14	1	1:7.500	A3
Åben 9	Gul - mellemsvær	4,0 km	11	-	1:7.500	A4
Åben 10	Hvid - let	3,1 km	14	-	1:7.500	A4
Åben 11	Grøn - begynder	2,6 km	14	-	1:7.500	A4

Start:

Første start kl 10.00.

Individuel start. Fremkald 4 min. før start.

Deltagere på begynder og lette baner får kortet udleveret 2 min. før start

Mål

Mål er på stævnepladsen

Max tid 150 min - Udgåede løbere SKAL henvende sig i målteltet

Der er væske ved mål

Kortet inddrages ikke - der forventes fairness

Børnebane:

Tilmelding på stævnepladsen fra kl. 10.00 - 12.00. Rød/hvid snitzling

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.

Instruktion og startliste

Instruktionen og startliste for forhåndstilmeldte kan ses på stævnets hjemmeside på www.ok-skaermen.dk fra torsdag d. 13. oktober

Resultatformidling:

På stævnepladsen samt på stævnets hjemmeside på www.ok-skaermen.dk

Stævneorganisation:

Stævneleder: Ulla Hooge, OK Skærmen, 29700746
e-mail: u.hooge@pc.dk

Banelægger: Niels Hamborg Jensen, OK Skærmen

Stævnekontrollant: Jørgen Rolighed, Allerød OK

Banekontrollant: Kai Beck Andersen, Farum OK

Dommer: Peter Sørensen, PI-København