



# INSTRUKTION

## OK Skærmens Kredsløb 14. oktober 2018

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

### Løbsområde:

Lille Hareskov/Jonstrup Vang

### Parkering og afstande:

Parkering på P-plads ved Hareskov Station, P-plads hvor Fægyden bliver til Gl. Hareskovvej, kant parkering på villaveje omkring SP. Følg P-vagtens anvisning. NB: Det er ikke tilladt at parkere med 2 hjul på fortorv i Furesø kommune. Det er muligt at tage S-toget til Hareskovs Station, herfra er der ca 900 m til SP.

Fra P til SP max 1000

Gul snitzling m/sort tekst

Start og mål ved stævnepladsen.



### Stævneplads:

Gasværket, Birkevungen 14 A, 3500 Værløse. På pladsen er der en velassorteret kiosk og toiletter med desinfektionsgel. Der er mulighed for omklædning og bad i Hareskovhallen 400 m fra SP.

### Kort:

Lille Hareskov/Jonstrup Vang, revideret september 2018 og tegnet efter ISOM 2017.

Målestok: 1:10.000 og 1:7.500, printede kort i format A3 eller A4, postbeskrivelser på kortet og løse.

Ækvidistance 2.5 m

### Specialsignatur



Klasser	Der er nedenstående klasser svarende til et mesterskabsstævne						
	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske	Målestok	Kortformat
D 10	Grøn - beg	2,6 km	19	-	1:7.500	A4	
D 12	Hvid - let	3,7 km	14	-	1:7.500	A4	
D 14	Gul - mellemsvær	5,4 km	12	-	1:7.500	A3	

D 16	Sort - Svær	5,6 km	18	1	1:10.000	A4
D 18	Sort - Svær	5,6 km	18	1	1:10.000	A4
D 20	Sort - Svær	8,2 km	22	1	1:10.000	A3
D 21	Sort - Svær	9,1 km	25	2	1:10.000	A3
D 35	Sort - Svær	7,3 km	20	1	1:10.000	A3
D 40	Sort - Svær	5,6 km	18	1	1:10.000	A4
D 45	Sort - Svær	5,6 km	18	1	1:10.000	A4
D 50	Sort - Svær	4,6 km	15	-	1:10.000	A4
D 55	Sort - Svær	4,6 km	15	-	1:10.000	A4
D 60	Sort - Svær	3,7 km	9	-	1:7.500	A3
D 65	Sort - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
D 70	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
D 75	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
D 80	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
H 10	Grøn - begynder	2,6 km	10	-	1:7.500	A4
H 12	Hvid - let	3,7 km	14	-	1:7.500	A4
H 14	Gul - mellemsvær	5,4 km	12	1	1:7.500	A3
H 16	Sort - Svær	8,2 km	18	1	1:10.000	A3
H 18	Sort - Svær	10,0 km	25	2	1:10.000	A3
H 20	Sort - Svær	10,0 km	25	2	1:10.000	A3
H 21	Sort - Svær	12,4 km	30	2	1:10.000	A3
H 35	Sort - Svær	10,0 km	25	2	1:10.000	A3
H 40	Sort - Svær	9,1 km	25	2	1:10.000	A3
H 45	Sort - Svær	9,1 km	25	2	1:10.000	A3
H 50	Sort - Svær	8,2 km	18	1	1:10.000	A3
H 55	Sort - Svær	8,2 km	18	1	1:10.000	A3
H 60	Sort - Svær	5,6 km	16	1	1:7.500	A3
H 65	Sort - Svær	5,6 km	16	1	1:7.500	A3
H 70	Blå - Svær	4,6 km	15	-	1:7.500	A3
H 75	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
H 80	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4

H 85	Blå - Svær	3,5 km	12	1	1:7.500	A4
------	------------	--------	----	---	---------	----

**Præmier:** Der er ingen præmier ved dette løb.

**Kontrolsystem:** SportIdent  
Lejebrikker for forhåndstilmeldte udleveres ved start i forbindelse med fremkald. Det er den enkelte løbers eget ansvar at kontrollere, at der anvendes den brik, som vedkommende er anmeldt med.  
Ifald den elektroniske registrering på en post **ikke** fungerer, klippes i kortet. Klip skal forevises ved mål.

**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 fri start "Put & Run" på de åbne baner. Start skal ske i tidsrummet kl. 10 - 11.30.

Klasse		Længde	Poster	Væske	Målestok	Kortformat
Åben 1	Sort - Svær	8,5 km	17	2	1:10.000	A3
Åben 2	Sort - Svær	7,0 km	17	1	1:10.000	A4
Åben 3	Sort - Svær	5,7 km	14	1	1:10.000	A4
Åben 4	Blå - Svær	4,5 km	14	-	1:7.500	A3
Åben 5	Blå - Svær	3,7 km	9	-	1:7.500	A3
Åben 6	Blå - Svær	2,7 km	9	-	1:7.500	A4
Åben 7	Gul - mellemsvær	6,0 km	15	1	1:7.500	A3
Åben 8	Gul - mellemsvær	4,5 km	14	1	1:7.500	A3
Åben 9	Gul - mellemsvær	3,6 km	12	-	1:7.500	A4
Åben 10	Hvid - let	3,7 km	14	-	1:7.500	A4
Åben 11	Grøn - begynder	2,6 km	10	-	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 ved 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.

<b>Instruktion og startliste</b>	Instruktionen og startliste for forhåndstilmeldte kan ses på stævnets hjemmeside på <a href="http://www.ok-skaermen.dk">www.ok-skaermen.dk</a> fra torsdag d. 11. oktober
<b>Resultatformidling:</b>	På stævnepladsen og på stævnets hjemmeside <a href="http://www.ok-skærmen.dk">www.ok-skærmen.dk</a> .
<b>Stævneorganisation:</b>	Stævneleder: Ulla Hooge, OK Skærmen, 29700746 e-mail: <a href="mailto:u.hooge@pc.dk">u.hooge@pc.dk</a> Banelægger: Leif Jensen, OK Skærmen Stævnekontrollant: Jens Buchardt, Allerød OK Banekontrollant: Erik Bülow, O63 Dommer: Finn Blom, Lyngby OK