



OK Skærmens byder velkommen til kredsløb

14. oktober 2018 i

Lille Hareskov/Jonstrup Vang

”Åbent stævne (****) - med individuelle klasser som til mesterskabsstævner”.

Løbsområde

Lille Hareskov/Jonstrup Vang

Parkering og afstande

Parkering i Hareskov By
 Fra P til stævneplads max 900 m
 Fra stævneplads til start 250 m
 Aflæsning af sportident på 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 stævnepladsen.

Kort

Lille Hareskov/Jonstrup Vang, september 2018.
 Målestok: 1:10.000 og 1:7.500, printede kort i format A3 eller A4.
 Ækvidistance 2.5 m.
 Kortet er tegnet efter ISOM 2017 kortnormen.
 Postbeskrivelser på kortet og løse.

Terrænbeskrivelse

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

Klasser

| | | |
|------|------------------|-----------------------|
| 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 - 6 km |
| H 16 | Sort - Svær | 7 - 8 km |
| H 18 | Sort - Svær | 9 - 10 km |
| H 20 | Sort - Svær | Vindertid 70 min |
| H 21 | Sort - Svær | Vindertid 90 - 100 min |
| H 35 | Sort - Svær | 10 - 12 km |
| H 40 | Sort - Svær | 9 - 11 km |
| H 45 | Sort - Svær | 9 - 10 km |
| H 50 | Sort - Svær | 7 - 8 km |
| H 55 | Sort - Svær | 7 - 8 km |
| H 60 | Sort - Svær | 5,5 - 6,5 km |
| H 65 | Sort - Svær | 5- 5,5 km |
| H 70 | Sort - Svær | 4 - 5 km |
| H 75 | Sort - Svær | 3,5 - 4,0 km |
| H 80 | Sort - Svær | 2,5 - 3,5 km |
| H 85 | Sort - Svær | 2,5 - 3,5 km |

Præmier

Der er ingen præmier ved dette løb.

Kontrolsystem

SportIdent

| | | |
|--|---|---|
| <p>Åbne baner</p> | <p>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.</p> <p>De åbne baner sælges også på stævnepladsen i tidsrummet 09.30 - 11.15.</p> <p>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.</p> <p>Der vil være "Put & Run" på de åbne baner. Start skal ske i tidsrummet kl. 10 - 11.30.</p> <p>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: 6,0-6,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 8: 4,5-5,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 9: 3,5-4,5 km mellemsvær (gul) Åben bane 10: 3,0-4,0 km let (hvid) Åben bane 11: 2,5-3,5 km begynder (grøn)</p> | |
| <p>Start</p> | <p>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</p> | |
| <p>Børnebane</p> | <p>Tilmelding på stævnepladsen fra kl. 10.00 - 12.00. Deltagelse er gratis. Der er små præmier.</p> <p>Der er ved stævnepladsen også en lille SportIdent sprintbane for børn, som dog aflyses i tilfælde af dårligt vejr.</p> | |
| <p>Børneparkering</p> | <p>Børneparkering tilbydes mod forhåndstilmelding sammen med den almindelige tilmelding til stævnet i O-service. Opgiv navn og alder. Børneparkering er gratis.</p> | |
| <p>Instruktion og startliste</p> | <p>Instruktionen og startliste for forhåndstilmeldte kan ses på stævnets hjemmeside på www.ok-skaermen.dk fra torsdag d. 11. oktober.</p> | |
| <p>Resultatformidling</p> | <p>På stævnepladsen samt på stævnets hjemmeside www.ok-skaermen.dk</p> | |
| <p>Tilmelding</p> | <p>Klubvis via O-service. Der anvendes SportIdent, og eget briknummer skal oplyses ved tilmelding.</p> <p>Sidste frist for klubadministratorernes godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 5. oktober 2018, 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.</p> | |
| <p>Startafgift ved forhåndstilmelding</p> | <p>Til og med 20 år: 40 kr. / 21 år og ældre: 80 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr. Ikke afleverede lejebrikker erstattes til dagspris.</p> <p>Startafgiften indbetales samtidig med tilmeldingen til reg. nr: 1551, konto 1108816. Tekst til modtager: 14.10.18, "klub navn".</p> | |
| <p>Stævneorganisation</p> | <p>Stævneleder Banelægger: Stævnekontrollant: Banekontrollant: Dommer: Korttegner:</p> | <p>Ulla Hooge, OK Skærmen, 29700746 e-mail: u.hooge@pc.dk Leif Jensen, OK Skærmen. Jens Buchardt, Allerød OK. Erik Bülow, O 63. Finn Blom, Lyngby OK Mogens Hansen, OK Skærmen</p> |