



INSTRUKTION

OK Skærmens stævne 11. oktober 2020 i Jonstrup Vang og Lille Hareskov

Stævnet afholdes i henhold til DOF'S gældende Corona retningslinjer
Der vil ikke være salg af baner på dagen.
Det er et åbent **-stævne.

Løbsområde:

Jonstrup Vang og Lille Hareskov

Parkering og afstande:

På mark øst for Skovvej, ved Ballerup OK's klubhus, Egebjergvej 27, 2750 Ballerup. Indkørsel fra Skovvej, 2750 Ballerup. WGS: 55.753987, 12.373599.

Følg P-vagternes instruktioner.

Fra parkering til start: 500 m. Følg gul snitzling.

Fra mål til parkering: 500 m. Følg hvid snitzling.



Stævneplads:

Der vil ikke være stævneplads. Der er toiletter ved parkering.

Lejebrikker udleveres ved start.

Nødhjælpskasse og hjertestarter vil være ved aflæsning af brik ved mål.

Kort:

Jonstrup Vang og Lille Hareskov, september 2020.

Målestok: 1:10.000 og 1:7.500, printede kort i format A3 eller A4. Ækvidistance 2.5 m.

Postbeskrivelser på kortet.

Løse postdefinitioner kan hentes på www.ok-skaermen.dk og printes hjemmefra.

På baner med passage af Fægyden og Ballerupvej skal en af de tvungne overgange benyttes.

Baner:

Der sælges ikke baner på løbsdagen.

Bane nummer	Længde	Post antal	Sværhed	Målestok	Svarer til disse klasser
1	13530 m	30	Svær	1:10.000	H21
2	8830 m	15	Svær	1:10.000	D21, H35
3	7240 m	16	Svær	1:10.000	D20, D35, H16, H50, H55
4	6680 m	15	Svær	1:10.000	D16, D18, D40, D45, H60
5	5150 m	11	Svær	1:7.500	D50, H65
6	4570 m	10	Svær	1:7.500	D55, D60, H70
7	4040 m	13	Svær	1:7.500	D65, H75
8	3320 m	8	Svær	1:7.500	D70, D75, D80, D85, H80, H85, D/H90
9	5320 m	12	Mellemsvær	1:10.000	H14
10	4400 m	11	Mellemsvær	1:10.000	D14
11	3830 m	13	Let	1:10.000	D12, H12
12	3390 m	12	Begynder	1:10.000	D10, H10

Start:

Første start kl 10.00. Sidste start kl 12.00.

Der er put and run start med stempling ved start. Hænder og Sportident enhed skal afsprittes inden start.

Deltagere på let og begynderbane kan få kortet udleveret 2 min. før start.

Deltagerne får starttidspunkt på startlisten og opfordres til at være klar til start umiddelbart inden det tidspunkt, samt til at holde afstand og undgå sammenstimlen ved starten.

Lejebrikker udleveres ved start.

Mål:

Fra mål fortsættes umiddelbart til aflæsning af brik og derfra straks til parkering.

Følg hvid snitzling.

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

Der er ikke væske ved mål og ingen transport af overtøj.

Kortet inddrages ikke. Der forventes fairness.

Instruktion og startliste:

Instruktionen og startliste kan ses på stævnets hjemmeside på www.ok-skaermen.dk fra torsdag d. 8. oktober.

Resultatformidling:

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

Der vil være en samlet resultatliste for hver bane, og derudover vil der for hver bane være resultatlistes opdelt efter alder og køn, så man kan sammenligne sig med jævnaldrende.

Stævneorganisation:

Stævneleder	Hakon Mosbech, OK Skærmen, 27875530 e-mail: hakon@mosbech.net
Banelægger	Per Rye Hougaard, OK Skærmen
Banekontrollant	Peter Sørensen, PI
Stævnekontrollant	Per Aaes Christoffersen, Ballerup OK