

INDBYDELSE

Karup OK indbyder til åbent stævne samt 1 - 3 divisionsmatch i COWI Ligaen
Søndag den 8. september 2019



Instruktion

startliste

divisions startliste

klubstartliste

Klassifikation	**** B-Stævne																																																																																																																		
Divisionsmatch	1 division: Horsens, OK Pan, Silkeborg OK, Aalborg OK 2 division: Herning Ok, Aarhus 1900 OK, Rold Skov OK, Viborg OK 3 division: Mariager Fjord OK, OK Vendelboerne, Kaski OK, Nordvest OK, Randers/Djurs OK, Vestjysk ok																																																																																																																		
Løbsområde	Sjørup Skov																																																																																																																		
Mødested	Stævneplads i den østlige del af skoven som også rummer P-plads																																																																																																																		
Afstande	P-plads til stævneplads 0-100m Stævneplads til start max. 500 m																																																																																																																		
Løbskort	Sjørup skov, nyrevideret 2019 1:10.000 og 1:7.500 Ækvidistance 2,5 meter																																																																																																																		
Terræn	Skoven er meget varieret både i tæthed, stiforløb og kupering. Beplantning består for det meste af nåletræ (ca. 70%) dog foregår der en udskiftning til løvtræer i disse år. Skoven er ret flad i den nordlige del, mens den syd-og østlige del er stærk kuperet hvilket giver fine udfordringer til deltagerne og gode muligheder for at lave svære baner.																																																																																																																		
Baner og klasser	Der tilbydes flg. baner jf. reglementet punkt 5.2. <table border="1" data-bbox="304 1066 1007 2098"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Bane</th> <th>Vindertider</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Børne bane</td><td>Lysegrøn</td><td>0</td><td>-</td></tr> <tr><td>Begynder</td><td>Grøn</td><td>10</td><td>15-20min</td></tr> <tr><td>D10</td><td>Grøn</td><td>10</td><td>15-20min</td></tr> <tr><td>D12</td><td>Hvid let</td><td>7</td><td>20-30min</td></tr> <tr><td>D12B</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td></tr> <tr><td>D14</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D14B</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td></tr> <tr><td>D16</td><td>Sort – svær</td><td>4</td><td>35-40min</td></tr> <tr><td>D18</td><td>Sort – svær</td><td>2</td><td>40-50min</td></tr> <tr><td>D20</td><td>Sort - svær</td><td>2</td><td>40-50min</td></tr> <tr><td>D20B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D21</td><td>Sort svær</td><td>2</td><td>40-50min</td></tr> <tr><td>D21B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D40</td><td>Sort- svær</td><td>3</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D45B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D50</td><td>Sort svær</td><td>4</td><td>35-40min</td></tr> <tr><td>D60</td><td>Blå-svær</td><td>5</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D70</td><td>Blå-svær</td><td>8</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>D-let</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td></tr> <tr><td>H10</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td></tr> <tr><td>H12</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td></tr> <tr><td>H12B</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td></tr> <tr><td>H14</td><td>Gul mellemsvær</td><td>6</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>H14B</td><td>Hvid let</td><td>7</td><td>20-30min</td></tr> <tr><td>H16</td><td>Sort svær</td><td>3</td><td>35-45min</td></tr> <tr><td>H18</td><td>Sort svær</td><td>1</td><td>40-50min</td></tr> <tr><td>H20</td><td>Sort svær</td><td>1</td><td>40-50min</td></tr> </tbody> </table>			Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Børne bane	Lysegrøn	0	-	Begynder	Grøn	10	15-20min	D10	Grøn	10	15-20min	D12	Hvid let	7	20-30min	D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	D14B	Hvid-let	7	20-30min	D16	Sort – svær	4	35-40min	D18	Sort – svær	2	40-50min	D20	Sort - svær	2	40-50min	D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	D21	Sort svær	2	40-50min	D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	D40	Sort- svær	3	35-45min	D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	D50	Sort svær	4	35-40min	D60	Blå-svær	5	35-45min	D70	Blå-svær	8	35-45min	D-let	Hvid-let	7	20-30min	H10	Grøn-begynder	10	15-20min	H12	Hvid-let	7	20-30min	H12B	Grøn-begynder	10	15-20min	H14	Gul mellemsvær	6	35-45min	H14B	Hvid let	7	20-30min	H16	Sort svær	3	35-45min	H18	Sort svær	1	40-50min	H20	Sort svær	1	40-50min
Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider																																																																																																																
Børne bane	Lysegrøn	0	-																																																																																																																
Begynder	Grøn	10	15-20min																																																																																																																
D10	Grøn	10	15-20min																																																																																																																
D12	Hvid let	7	20-30min																																																																																																																
D12B	Grøn-begynder	10	15-20min																																																																																																																
D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min																																																																																																																
D14B	Hvid-let	7	20-30min																																																																																																																
D16	Sort – svær	4	35-40min																																																																																																																
D18	Sort – svær	2	40-50min																																																																																																																
D20	Sort - svær	2	40-50min																																																																																																																
D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min																																																																																																																
D21	Sort svær	2	40-50min																																																																																																																
D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min																																																																																																																
D40	Sort- svær	3	35-45min																																																																																																																
D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min																																																																																																																
D50	Sort svær	4	35-40min																																																																																																																
D60	Blå-svær	5	35-45min																																																																																																																
D70	Blå-svær	8	35-45min																																																																																																																
D-let	Hvid-let	7	20-30min																																																																																																																
H10	Grøn-begynder	10	15-20min																																																																																																																
H12	Hvid-let	7	20-30min																																																																																																																
H12B	Grøn-begynder	10	15-20min																																																																																																																
H14	Gul mellemsvær	6	35-45min																																																																																																																
H14B	Hvid let	7	20-30min																																																																																																																
H16	Sort svær	3	35-45min																																																																																																																
H18	Sort svær	1	40-50min																																																																																																																
H20	Sort svær	1	40-50min																																																																																																																

	H20B	Gul-mellemsvær	6	35-45min
	H21	Sort svær	1	40-50min
	H21B	Gul-mellemsvær	6	35-45min
	H40	Sort svær	2	40-50min
	H45B	Gul-mellemsvær	6	35-45min
	H50	Sort svær	3	35-45min
	H60	Sort svær	4	35-45min
	H70	Blå-svær	5	35-45min
	H80	Blå-svær	8	35-45min
	H-let	Hvid-let	7	20-30min
Klasser åbent stævne	Der tilbydes flg. baner: Åben 1: sort svær 6-7km Åben 2: sort svær 5-6km Åben 3: blå svær 3,5-4km Åben 4: gul mellemsvær 4-5km Åben 5: hvid let 3-3,5km Tilmelding via O-service senest onsdag den 4.september kl.18:00 Køb af åben bane på dagen er mulig mod ekstra gebyr kr.20,- Sælges fra kl. 09:00 til 11:30 med start indtil kl. 12:00			
Børne baner	Der tilbydes gratis børne bane med lille præmie til alle under 13 år Start fra kl. 09:30 til 12:30			
Start	Første start divisionsmatch er kl. 10:00.			
Stævnekontor	På stævnepladsen, er åben fra kl.9:00			
Præmier	Præmier til vinderne i samtlige ungdomsklasser til og med H/D-16			
Tidtagning	Emit. Tilmeldte uden angivelse af nummer på Emit brik tildeles lejevrik. Backuplabels og lejevrik udleveres ved start			
Tilmelding	Via O-service med sidste tilmeldingsfrist den 30. august 2019 Udenlandske løbere tilmeldes til larskopp@live.com			
Startafgift	H/D-20 kr. 60,- H/D21- kr. 90,- Lejevrik kr. 20,- tabt/ikke afleveret lejevrik kr. 550,-			
Eftertilmelding	Til divisionsmatch senest onsdag den 4. september 2019 kl. 18:00 via O-service. Rettelser sendes til larskopp@live.com Tillægspris: kr. 20,- pr. deltager			
Service /kiosk	Velassorteret kiosk på stævneplads. Toiletvogn på stævneplads, centralt placeret i forhold til start Ingen mulighed for bad. Ingen børneaktivering			
Instruktion /startliste	Vil være tilgængelig på www.karupok.dk og O-service fra torsdag den 5.september 2019 Desuden ophænges startliste og instruktion på stævnepladsen			
Stævne organisation	Stævne leder: Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: larskopp@live.com Banelægger: Jan Nielsen, Karup Ok Banekontrol: Frede Truelsen, Holstebro OK Stævnekontrol: Frode Harritz, Karup OK Dommer: kommer			

Ret til ændringer forbeholdes.