



## Karup OK og St. Binderup OK

indbyder til

# MIDGÅRDSORMEN

**lørdag den 31. august og søndag, den 1. september 2019**

Stafetten arrangeres i forlængelse af DM Mellem 2019 arrangeret af Rold Skov OK

Begge løbsarrangementer ligger indenfor kort afstand af hinanden, så der er al mulig grund til at lave en weekend - tur ud af deltagelsen i begge løb!

[INSTRUKTION](#)

[STARTLISTE](#)

[RESULTAT](#)

[RESULTAT ÅBNE BANER](#)

### **Klassifikation:**

C-stafet med \*\*\*\*

### **Løbsområde:**

Uhrehøje-Myrhøj

### **Mødested og parkering:**

Afmærkning på Farsøvej, midt mellem Farsø og Strandby.

Der er parkering på græsmark kort før stævnepladsen. Aflæsning af campinggrej kan kortvarigt finde sted på stævnepladsen.

### **Stævneplads:**

Stævneplads er på primitiv åben plads i den sydlige del af skoven.

### **Kort:**

Kortet er revideret efter den nye kortnorm ISOM2017-2 i foråret og sommeren 2019.

Målestok 1:7.500 og 1:10:000 med ækvidistance 2,5 meter.

Printet på vandfast papir med påtrykte postdefinitioner.

Der udleveres IKKE løse postdefinitioner.

### **Terrænbeskrivelse:**

Velkommen til et dramatisk landskab der er formet under den sidste istid. Der er en slående kontrast mellem den kuperede randmoræne i Uhrehøje og den flade smeltevandsslette i Myrhøj lige nedenfor. Uhrehøje er generelt åben og let løbet, men der er også områder med tæt opvækst. Hertil kommer nogle åbne områder og en del mindre lysninger efter stormfald. Der er et veludbygget stinet, navnlig er der mange MTB-spor. Terrænet varierer mellem kuperet og næsten fladt. I Myrhøj er skoven generelt sværere løbet, der er fx stadig rester af den oprindelige bjergfy. Men der er også nogle åbne hedeområder der er let løbet. Sammen med færre stier gør det Myrhøj mere diffus. For begge plantager gælder, at der er tydelige tegn efter nyligt arbejde i skoven. Alt i alt en afvekslende skov med mange detaljer.

### **Stævnekontor:**

Findes på stævnepladsen, der åbner:

Lørdag, den 31. august 2019 – kl. 16:00

Søndag, den 1. september 2019 – kl. 08:30

### **Afstande:**

Parkering – stævneplads: ca.200m.

Start tæt på stævnepladsen.

### **Overnatning i telt:**

Der tilbydes overnatning i eget telt på (forholdsvist) plant område ved stævnepladsen.

Pris kr. 25,00 pr. person. Tilmelding via o-service, og HUSK at anmelde ankomst i stævnekontoret.

### **Overnatning i campingvogn/autocamper:**

På stævnepladsen efter anvisning af plads.

Pris kr. 25,00 pr. person. Tilmelding via o-service og HUSK at anmelde ankomst i stævnekontoret.

### **Bespisning lørdag:**

Der tilbydes aftensmad i Fællesteltet på stævnepladsen for kr. 75,00 pr. kuvert – mellem kl. 18:00 og 20:00. Gryderet, pasta salat, flutes, dessert og én sodavand eller øl.

Husk tilmelding via o-service.

Alternativt:

Der er adgang til en tændt grill i Fællesteltet/eller ved sheltersplads for egen produktion af aftensmad. Alle fødevarer og drikkevarer medbringes ved egen foranstaltning.

**Egen grill må ikke anvendes på stævnepladsen eller parkeringspladsen.**

### **Bespisning søndag:**

Morgenmad m/rundstykke, rugbrød, pålæg, havregryn samt kaffe/the Pris kr. 35,-

Husk tilmelding via O-service.

### **Kiosk:**

Velassorteret kiosk med sandwich, kage, kaffe, øl, sodavand og slik på stævnepladsen. Åben under hele stævnet.

### **Bad:**

Der tilbydes bad og omklædning i Strandby på Vesthimmerlands naturfriskole lørdag og søndag (mere information vil tilkomme)

### **Toiletter:**

Der er opstillet toiletter på stævnepladsen. Indenfor bekvem rækkevidde af stævneplads og start.

### **Stafetklasse THOR:**

TUR	SVÆRHEDSGRAD	LÆNGDE	LYS	MÅLESTOK
Tur 1	Svær	4-5 km	Nat	1:10.000
Tur 2	Svær	4-5 km	Nat	1:10.000
Tur 3-4-5	Svær	4-5 km	Dag	1:10.000
Tur 6-7-8	Svær	6-7 km	Dag	1:10.000
Tur 9	Svær	4-5 km	Dag	1:10.000
Tur 10	Svær	3-4 km	Dag	1:10.000

### Betingelser:

- Hvert hold skal have mindst 2 kvinder med.
- Hver deltager må kun løbe én tur, undtaget herfor er: Naturløbere må gerne løbe hhv. en natbane og en dagbane hver.
- Holdet skal altså bestå af mindst 8 deltagere!
  
- Hvert hold stiller med 3 løbere til tur 3-4-5
- Hvert hold stiller med 3 løbere til tur 6-7-8
  
- I jagtstarten søndag starter holdets deltagere på tur 3-4-5 samtidigt.
- Den første af disse løbere i mål sender tur 6 i skoven. Den anden sender tur 7 i skoven og den tredje sender tur 8 i skoven.
  
- Den sidst indkomne løber af tur 6-7-8 sender tur 9 i skoven, som sender tur 10 i skoven.
- Det hold som først får sin løber af tur 10 i mål er vinder af THOR-banen.

### Stafetklasse TJALFE:

TUR	SVÆRHEDSGRAD	LÆNGDE	LYS	MÅLESTOK
Tur 1	Let	3 km	Nat	1:7.500
Tur 2	Let	3 km	Nat	1:7.500
Tur 3	Mellemsvær	4 km	Dag	1:7.500
Tur 4	Let	3 km	Dag	1:7.500
Tur 5	Mellemsvær	4 km	Dag	1:7.500

### Betingelser:

- Ingen deltager må være ældre ned H/D -16
- Hver deltager må kun løbe én tur, undtaget herfor er:
- Naturløbere må gerne løbe hhv. en natbane og en dagbane hver.

### Stafetklasse HUGIN og MUNIN:

TUR	SVÆRHEDSGRAD	LÆNGDE	LYS	MÅLESTOK
Tur 1	Svær	3 km	Dag	1:7.500
Tur 2	Svær	3 km	Dag	1:7.500
Tur 3	Svær	2 km	Dag	1:7.500
Tur 4	Svær	2 km	Dag	1:7.500

### Betingelser:

- Max. 2 deltagere på hvert hold, der hver løber 2 ture, men ikke umiddelbart efter hinanden. Der skal altså ske skifte til anden løber efter hver tur.
- Hvert hold skal have enten en H60- eller en D50- løber – eller ældre for begge køn.

### Åbne baner:

Mulighed for køb af åbne baner hhv. som natbane (i tidsrummet lørdag kl. 19:00 til 21:00) eller som dagbane (i tidsrummet søndag kl. 09:00 til kl. 12:00).

NAT		DAG	
Åben 1 svær	6-7km	åben 1 svær	8km
Åben 2 svær	4-5km	åben 2 svær	5km

Åben 3 m/svær 2,5-3km

åben 3 m/svær 3km

Tilmelding via O-service

De åbne baner udbydes IKKE som stafetbaner, men alene som individuelle baner.

Deltagere må ikke deltage i stafetten !!

### **Børnebane:**

Gratis børnebane udgår fra stævnepladsen i tidsrummet søndag kl. 10:00 til kl. 13:00.

### **Kontrolsystem:**

Der anvendes Emit system.

### **Første samlet start lørdag aften:**

Stafetbane	Klokken
Tjalfe	kl. 21:00 (skumring/natløb)
Thor	kl. 21:15 (skumring/natløb)

Når løberne på tur 2 kommer i mål sættes stafetten på pause til søndag morgen.

### **Første samlet start søndag morgen:**

Stafetbane	Klokken
Thor	kl. 09:00 for det førende hold. Herefter jagtstart indtil kl. 09:20, hvor alle resterende Thor-hold starter samlet. Holdene starter deres løbere på tur 3-4-5 samtidigt.
Tjalfe	kl. 09:30 for det førende hold. Herefter jagtstart indtil kl. 09:40, hvor alle resterende Tjalfe-hold starter samlet. Holdene starter deres løbere på tur 3.
Hugin og Munin	kl. 10:00 samlet start for alle 1. turs løbere

### **Tilmelding:**

Husk at tilmelde dig i så god tid, at klubbens tilmelder, har tid til at samordne og foretage – den for klubben gældende tilmelding – SENEST ONSDAG, den 21. august 2019 kl. 24:00.

Husk tilmelding til både stafet, åbne baner, overnatning og bespisning.

Løbstilmelder bedes skrive "løber også tur X", hvis en deltager løber 2 ture.

### **Eftertilmelding:**

Kun til åbne baner lørdag/søndag mod ekstra startgebyr kr. 30,-

### **Startafgift pr. hold:**

Klasse	Beløb:
Thor	kr. 1.100,00
Tjalfe	kr. 400,00
Hugin/Muninkr.	kr. 220,00

Åbne baner kr. 75,00 pr. løber uanset alder.

Brikleje kr. 20,00. Ej opgivet briknummer ved tilmelding betragtes som ønske om brikleje.

Mistet lejeværk erstattes med kr.550,00.

Indbetaling af startafgift til konto 5959 1065418

**Præmier:**

Præmier til hver deltager på det vindende hold, hhv.

THOR – 1x10 præmier

TJALFE – 1x5 præmier

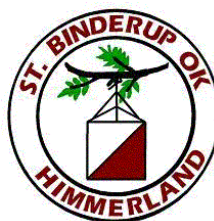
HUGIN og MUNIN – 1x2 præmier

Instruktion og startlister offentliggøres via O-service senest torsdag den 29.august 2019

**Organisation:**

Banelægger:	Lars-Ole Kopp, Karup OK
Banekontrol:	Per Korsbæk, St. Binderup OK./Chr.L.Rasmussen
Stævnekontrol:	Tage Baun, Horsens OK
Dommer:	Anker Møller, SOK
Korttegner:	Chr. L. Rasmussen, Karup OK
Stævneledere:	Lars-Ole Kopp mail: <a href="mailto:larskopp@live.com">larskopp@live.com</a> mobil 24621803 Helge Søgaard mail <a href="mailto:hanebuen23@gmail.com">hanebuen23@gmail.com</a> mobil 40615761

Ret til ændringer forbeholdes.



Stor tak til sponsorerne:

