

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. Bepantning 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 2101"> <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 | <p>Der tilbydes flg. baner:</p> <p>Åben 1: sort svær 6-7km</p> <p>Åben 2: sort svær 5-6km</p> <p>Åben 3: blå svær 3,5-4km</p> <p>Åben 4: gul mellemsvær 4-5km</p> <p>Åben 5: hvid let 3-3,5km</p> <p>Tilmelding via O-service senest onsdag den 4.september kl.18:00</p> <p>Køb af åben bane på dagen er mulig mod ekstra gebyr kr.20,-</p> <p>Sælges fra kl. 09:00 til 11:30 med start indtil kl. 12:00</p> | | | |
| Børne baner | <p>Der tilbydes gratis børne bane med lille præmie til alle under 13 år</p> <p>Start fra kl. 09:30 til 12:30</p> | | | |
| 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 | <p>Stævne leder: Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: larskopp@live.com</p> <p>Banelægger: Jan Nielsen, Karup Ok</p> <p>Banekontrol: Frede Truelsen, Holstebro OK</p> <p>Stævnekontrol: Frode Harritz, Karup OK</p> <p>Dommer: Helle Truelsen, Holstebro OK</p> | | | |

Ret til ændringer forbeholdes.