



## Karup OK og St. Binderup OK

### INSTRUKTION

# MIDGÅRDSORMEN

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

#### **Klassifikation:**

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

#### **Løbsområde:**

Uhrehøje-Myrhøj

#### **Mødested og parkering:**

Afmærkning på Farsøvej som er vejen ned til stævneplads midt mellem Farsø og Strandby. [link](#)

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 samtidig med stævneplads:

Lørdag, den 31. august 2019 – kl. 16:00
Søndag, den 1. september 2019 – kl. 08:30

#### **Afstande:**

Parkering – stævneplads: ca.200m.

Start på stævnepladsen.

#### **Overnatning i telt:**

Der vil være folk som kan anvise teltplads/område, men HUSK at anmelde ankomst i stævnekontoret først.

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

På stævnepladsen efter anvisning af plads og hvis der ikke er plads nok, bliver det på parkeringspladsen.

### **Bespisning lørdag:**

Aftensmad i Fællesteltet på stævnepladsen mellem kl. 18:00 og 20:00. Gryderet, pasta salat, flutes, dessert og én sodavand eller øl. Man henvender sig i kiosken som er i fællesteltet og bliver krydset af hvis man har bestilt aftensmad.

Alternativt:

Der er adgang til en lille tændt gasgrill 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,-

Her gælder det samme med at man henvender sig i fællesteltet og bliver krydset af på en liste hvis man har bestilt.

### **Kiosk:**

Velassorteret kiosk med sandwich, kage, kaffe, øl, sodavand og slik på stævnepladsen.

Åben under hele stævnet.(dog ikke om natten)

Tager imod mobilepay (signal er ikke for helt optimalt) så kontanter vil være fint.

### **Bad:**

Der tilbydes bad og omklædning i Strandby Hallen, Vestergade 10 Strandby som ligger ca.4 km vest for stævneplads.

Lørdag fra kl. 16 til midnat og søndag fra kl. 8:30 til 15:00 ca.

Afmærkning med postskærme, [link](#)

### **Toiletter:**

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

**Startlister** er på net sent fredag aften sammen med denne instruktion.

Ændringer i holdopstilling modtages indtil en timer før start kl. 21:00

**Lejebrikker, brystnumre, sikkerhedsnåle som er lagt i klubpose** skal afhentes i stævnekontoret.

Alle deltagere skal bære bryst nummer...

Der vil være en kort instruktion om startprocedure, skiftezone m.m. kl. 20:00 i fællesteltet

Men her er en skriftlig oplysning:

### **Start procedure lørdag:**

Fællesstart Tjalfe tur 1 kl. 21:00

Fællesstart Thor tur 1 kl. 21:15

Når tur 2 kommer i mål, sættes stafetten på pause indtil søndag morgen kl. 9:00

### **Start procedure søndag, jagtstart:**

Tur 3-4-5 for klassen Thor kl.9:00 samlet start (det førende hold i jagtstarten) Jagtstarten fortsætter indtil kl.9:20 hvorefter de resterende holds tur 3-4-5 sendes afsted samlet.

Tur 3 for TJALFE er kl. 9:30 for det førende hold, derefter jagt start for de øvrige indtil kl. 9:50 hvorefter de resterende hold bliver startet samlet.

Hugin og Munin har fællesstart kl. 10:00.

### **Kortinddragning:**

Før passage af mållinje skal løbskort lægges i opsamlingskasse.  
Alle løbskort fra stafet og åbne baner inddrages frem til ca. kl. 12:30  
Udlevering af løbskort vil ske efter kl. 12:30.

### **Målstempling/kortoverdragelse:**

Alle ture skal stemple målposten efter endt tur  
Efter aflevering af kort løbes ind i teltet og stempler målposten først, tager næste turs løbskort og overdrager det til næste løber hvorefter der fortsættes til brikaflæsning i beregningen.  
Denne procedure gælder for alle stafethold, Thor, Tjalfe, Hugin og Munin

### **Men der er noget helt specielt ved Thor klassen og det er flg.:**

Tur 3-4-og 5 startede jo samtidig og når den første af disse løbere kommer i mål, sender vedkommende tur 6 afsted, den anden løber i mål sender tur 7 afsted og den sidste løber i mål sender tur 8 tur 8 afsted.

Den **sidst** indkomne løber af tur 6-7-8 sender tur 9 afsted og løber af tur 9 sender tur 10 afsted.  
Det hold der først får sin løber af tur 10 i mål, er vinder af Thor klasse.

Vinder af Tjalfe er det hold der først får sin løber af tur 5 i mål, er vinder af Tjalfe Klassen  
Vinder af Hugin og Munin er det hold der først får sin løber af tur 4 i mål, er vinder af Hugin og Munin klassen.

Efterstart for stafetterne er ca. kl. 12:30

### **Stafetklasse THOR:**

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

### **Stafetklasse TJALFE:**

TUR	SVÆRHEDSGRAD	LÆNGDE	LYS	MÅLESTOK
Tur 1	Let	3,0 km	Nat	1:7.500
Tur 2	Let	3,0 km	Nat	1:7.500
Tur 3	Mellemsvær	4,1 km	Dag	1:7.500
Tur 4	Let	2,9 km	Dag	1:7.500
Tur 5	Mellemsvær	4,0 km	Dag	1:7.500

### **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
-------	------	------	-----	---------

### **Køb af åbne baner :**

Mulighed for køb af åbne baner i stævnekontoret 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

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

Deltagere må ikke deltage i stafetten !!

Start tæt på stævneplads og mål er den samme som stafetterne.

Publikumspost:

Der er publikumspost ved stævneplads som fungerer som forvarsling, her kommer alle Thor og Tjalfe ture samt enkelte Hugin & Munin ture.

**Der er væske/saft i mål området.**

**Førstehjælp.** Der er førstehjælp i fællestelt.

### **Kontrolsystem:**

Der anvendes Emit system.

### **Eftertilmelding:**

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

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

Mistet lejevrik erstattes med kr.550,00.

### **Præmier:**

Præmier til hver deltager på det vindende hold, hhv.

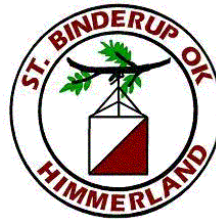
THOR – 1x10 præmier

TJALFE – 1x5 præmier

HUGIN og MUNIN – 1x4 præmier

### **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



Stor tak til sponsorerne:

