

INSTRUKTION

Til åbent løb i Myrhøj-Uhrehøje plantage

Søndag den 27. september 2020



Løbsområde	Myrhøj-Uhrehøje Plantager																																																																																																																																																																																																																																																																								
Mødested	Se indbydelse																																																																																																																																																																																																																																																																								
Afstande	P-plads til start max. 200 m																																																																																																																																																																																																																																																																								
Baner og klasser	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Bane</th> <th>Vindertider</th> <th>Bane længde</th> <th>Antal poster</th> <th>Kort målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Begynder</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td><td>2,6km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D10</td><td>Grøn</td><td>10</td><td>15-20min</td><td>2,6km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D12</td><td>Hvid let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D12B</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td><td>2,6km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D14</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td><td>4,3km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D14B</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D16</td><td>Sort – svær</td><td>4</td><td>35-40min</td><td>4,7km</td><td>14</td><td>1:7500</td></tr> <tr><td>D18</td><td>Sort – svær</td><td>2</td><td>40-50min</td><td>6,6km</td><td>18</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>D20</td><td>Sort - svær</td><td>2</td><td>40-50min</td><td>6,6km</td><td>18</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>D20B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td><td>4,3km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D21</td><td>Sort svær</td><td>2</td><td>40-50min</td><td>6,6km</td><td>18</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>D21B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td><td>4,3km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D40</td><td>Sort- svær</td><td>3</td><td>35-45min</td><td>5,8km</td><td>20</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>D45B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>9</td><td>35-45min</td><td>4,3km</td><td>14</td><td>1:7500</td></tr> <tr><td>D50</td><td>Sort svær</td><td>4</td><td>35-40min</td><td>4,7km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D60/D65</td><td>Blå-svær</td><td>5</td><td>35-45min</td><td>3,5km</td><td>13</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D70/D75</td><td>Blå-svær</td><td>8</td><td>35-45min</td><td>3,2km</td><td>12</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>D-let</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H10</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td><td>2,6km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H12</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H12B</td><td>Grøn-begynder</td><td>10</td><td>15-20min</td><td>2,6km</td><td>11</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H14</td><td>Gul mellemsvær</td><td>6</td><td>35-45min</td><td>5,4km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H14B</td><td>Hvid let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H16</td><td>Sort svær</td><td>3</td><td>35-45min</td><td>5,8km</td><td>20</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H18</td><td>Sort svær</td><td>1</td><td>40-50min</td><td>8,9km</td><td>28</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H20</td><td>Sort svær</td><td>1</td><td>40-50min</td><td>8,9km</td><td>28</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H20B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>6</td><td>35-45min</td><td>5,4km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H21/H35</td><td>Sort svær</td><td>1</td><td>40-50min</td><td>8,9km</td><td>28</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H21B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>6</td><td>35-45min</td><td>5,4km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H40</td><td>Sort svær</td><td>2</td><td>40-50min</td><td>6,6km</td><td>18</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H45B</td><td>Gul-mellemsvær</td><td>6</td><td>35-45min</td><td>5,4km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H50/H55</td><td>Sort svær</td><td>3</td><td>35-45min</td><td>5,8km</td><td>20</td><td>1:10.000</td></tr> <tr><td>H60/H65</td><td>Sort svær</td><td>4</td><td>35-45min</td><td>4,7km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H70/H75</td><td>Blå-svær</td><td>5</td><td>35-45min</td><td>3,5km</td><td>13</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H80</td><td>Blå-svær</td><td>8</td><td>35-45min</td><td>3,2km</td><td>12</td><td>1:7.500</td></tr> <tr><td>H-let</td><td>Hvid-let</td><td>7</td><td>20-30min</td><td>3,3km</td><td>15</td><td>1:7.500</td></tr> </tbody> </table>						Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Bane længde	Antal poster	Kort målestok	Begynder	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500	D10	Grøn	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500	D12	Hvid let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500	D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500	D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500	D14B	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500	D16	Sort – svær	4	35-40min	4,7km	14	1:7500	D18	Sort – svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000	D20	Sort - svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000	D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500	D21	Sort svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000	D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500	D40	Sort- svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000	D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7500	D50	Sort svær	4	35-40min	4,7km	14	1:7.500	D60/D65	Blå-svær	5	35-45min	3,5km	13	1:7.500	D70/D75	Blå-svær	8	35-45min	3,2km	12	1:7.500	D-let	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500	H10	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500	H12	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500	H12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500	H14	Gul mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500	H14B	Hvid let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500	H16	Sort svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000	H18	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000	H20	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000	H20B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500	H21/H35	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000	H21B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500	H40	Sort svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000	H45B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500	H50/H55	Sort svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000	H60/H65	Sort svær	4	35-45min	4,7km	14	1:7.500	H70/H75	Blå-svær	5	35-45min	3,5km	13	1:7.500	H80	Blå-svær	8	35-45min	3,2km	12	1:7.500	H-let	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500
Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Bane længde	Antal poster	Kort målestok																																																																																																																																																																																																																																																																			
Begynder	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D10	Grøn	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D12	Hvid let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D14	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D14B	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D16	Sort – svær	4	35-40min	4,7km	14	1:7500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D18	Sort – svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
D20	Sort - svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
D20B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D21	Sort svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
D21B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D40	Sort- svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
D45B	Gul-mellemsvær	9	35-45min	4,3km	14	1:7500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D50	Sort svær	4	35-40min	4,7km	14	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D60/D65	Blå-svær	5	35-45min	3,5km	13	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D70/D75	Blå-svær	8	35-45min	3,2km	12	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
D-let	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H10	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H12	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H12B	Grøn-begynder	10	15-20min	2,6km	11	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H14	Gul mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H14B	Hvid let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H16	Sort svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H18	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H20	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H20B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H21/H35	Sort svær	1	40-50min	8,9km	28	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H21B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H40	Sort svær	2	40-50min	6,6km	18	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H45B	Gul-mellemsvær	6	35-45min	5,4km	17	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H50/H55	Sort svær	3	35-45min	5,8km	20	1:10.000																																																																																																																																																																																																																																																																			
H60/H65	Sort svær	4	35-45min	4,7km	14	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H70/H75	Blå-svær	5	35-45min	3,5km	13	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H80	Blå-svær	8	35-45min	3,2km	12	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			
H-let	Hvid-let	7	20-30min	3,3km	15	1:7.500																																																																																																																																																																																																																																																																			

Start intervaller	<p>Første start er kl. 10:00</p> <p>10:00 til 10:30 Silkeborg OK 16 Viborg OK 14 Aalborg Ok 11 Aarhus 1900 Orientering 1</p> <p>10:30 til 11:00: Rold Skov OK 7 AKIF 1 Horsens OK 5 Lyngby OK 1 Mariager Fjord OK 9 Nordvest OK 2 OK Djurs 2 OK PAN 2 OK Vendelboerne 4 Randers OK 1 Aalborg P.I. 1</p>
Start procedure	<ul style="list-style-type: none"> • Første start kl. 10:00 • Gå direkte fra parkeringsplads til startområdet ca. 200m (markeret med skilt og snitzling) • Lejebrikker og backuplabels udleveres i infotelt placeret på vej til startområdet • Bemærk, at der ikke er løse postdefinitioner, oversigtskort, startliste eller anden information i startområdet • Venligst respekter dit tildelte startinterval på startlisten • Start afvikles som FRI START indenfor det tildelte startinterval. • I boks 1 gør du dig klar (begynder/let bane tager deres kort) • I boks 2 snupper du dit kort, nulstiller EMIT og løber på startsignalet
Stævnekontor	På stævnepladsen, er åben fra kl.9:00.
Præmier	Præmier til vinderne i samtlige ungdomsklasser til og med H/D-16 som tilsendes.
Tidtagning/mål	Emit. Tilmeldte uden angivelse af nummer på Emit brik tildeles lejebrik. Venligst tjek dit briknummer på startlisten. Der er afmærket fra sidste post til målpost. Gå til beregner vognen og få aflæst brik og udleveret stræktider, hvorefter man kan gå til parkeringspladsen.
Bad/omkædning	Ingen mulighed for bad. (kun med det vand der kommer ovenfra) Der forefindes 1 toilet på en åbne plads i mål området
Børneaktivering	Ingen børneaktivering
Instruktion /startliste/resultater	Vil være tilgængelig på www.karupok.dk og O-service fra fredag den 25.september 2020
Stævne organisation	Stævne leder: Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: larskopp@live.com Banelægger: Jan Nielsen, Karup Ok Banekontrol: Kai & LOK
Andet	Cowi19- forholdsregler iflg. DOF anbefalinger