

# INSTRUKTION

Karup OK indbyder til åbent stævne samt 1-2- 3 divisionsmatch i COWI Ligaen  
Lørdag den 29. maj 2021



<b>Klassifikation</b>	*** B-Stævne																																																										
<b>Divisionsmatch</b>	<p>1 division: Horsens, OK Pan, Silkeborg OK, Herning OK</p> <p>2 division: Aalborg Ok, Aarhus 1900 OK, Rold Skov OK, Viborg OK</p> <p>3 division: Mariager Fjord OK, OK Vendelboerne, Kaski OK, Nordvest OK, Randers/Djurs OK, Vestjysk ok</p>																																																										
<b>COVID-19</b>	<p>På grund af de gældende Covid-19 restriktioner er der ikke en stævneplads, men et mødested. Vi henviser til de sidste nye retningslinjer fra DOF:  <a href="https://www.do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/DOF_retningslinjer_staevner_21_05_25.pdf">https://www.do-f.dk/images/Forbundet/Dokumenter/DOF_retningslinjer_staevner_21_05_25.pdf</a>          Vi opfordrer deltagere til at gå/løbe til start fra Parkering når deres starttid nærmer sig, det tager ca. 15 min at gå til start fra mødestedet således at man kan være ved start 4 min. før sin starttid. Vi opfordrer også deltagerne til at forlade området efter målgang og aflæsning af brik således at der ikke skabes for store forsamlinger.          Hold nu god afstand og minimer ophold på og ved parkering.          Det er alligevel ikke tilladt at opstille pavillon/telt uden sider da det vil opfordre til store forsamlinger. Der er ikke væskeposter eller væske i mål. Medbring selv væske.          Hold afstand og brug det håndsprit som vi har forskellige steder          Ca. 100m før start 1 vil der være ophængt startliste samt prøve postenhed samt håndsprit.</p>																																																										
<b>Løbsområde</b>	Kjellerup BY og Park																																																										
<b>Mødested</b>	På bjerget, Hasselvej 11, 8620 Kjellerup ( Kjellerup Skytteforening)																																																										
<b>Afstande</b>	P-plads til mødested 10-200m Mødested til start 1- 550 m Mødested til start 2- 25m																																																										
<b>Løbskort</b>	Kjellerup By og Park 2021 1:4000 - Ækvidistance 2,5 meter Bane 1 - 2 og 3                      1:4000 Bane 4-5-6-7-8-9-10              1:3000 Ekstra baner 3,5km svær: 1:4000 Ekstra baner 5km + 6,5km 1:5000 Der er postbeskrivelser på kortet, løse postbeskrivelser kan erhverves i en af startboksene.																																																										
<b>Terræn</b>	Et afvekslende sprint område i bynært terræn med grønne områder med varieret kupering. Kjellerup har "Krabbes grønne ring" som omkranser byen mere eller mindre i en dal med små oaser og en bæk i bunden af dalen.																																																										
<b>Baner og klasser</b>	Der tilbydes flg. baner jf. reglementet punkt 5.2. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Bane</th> <th>Vindertider</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Begynder</td> <td>Grøn</td> <td>10</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D10</td> <td>Grøn</td> <td>10</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>Hvid let</td> <td>7</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D12B</td> <td>Grøn-begynder</td> <td>10</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D14B</td> <td>Hvid-let</td> <td>7</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>Sort – svær</td> <td>4</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>Sort – svær</td> <td>2</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Sort - svær</td> <td>2</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D20B</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>Sort svær</td> <td>2</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D21B</td> <td>Gul-mellemsvær</td> <td>9</td> <td>12-15min</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>Sort- svær</td> <td>3</td> <td>12-15min</td> </tr> </tbody> </table>			Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider	Begynder	Grøn	10	12-15min	D10	Grøn	10	12-15min	D12	Hvid let	7	12-15min	D12B	Grøn-begynder	10	12-15min	D14	Gul-mellemsvær	9	12-15min	D14B	Hvid-let	7	12-15min	D16	Sort – svær	4	12-15min	D18	Sort – svær	2	12-15min	D20	Sort - svær	2	12-15min	D20B	Gul-mellemsvær	9	12-15min	D21	Sort svær	2	12-15min	D21B	Gul-mellemsvær	9	12-15min	D40	Sort- svær	3	12-15min
Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertider																																																								
Begynder	Grøn	10	12-15min																																																								
D10	Grøn	10	12-15min																																																								
D12	Hvid let	7	12-15min																																																								
D12B	Grøn-begynder	10	12-15min																																																								
D14	Gul-mellemsvær	9	12-15min																																																								
D14B	Hvid-let	7	12-15min																																																								
D16	Sort – svær	4	12-15min																																																								
D18	Sort – svær	2	12-15min																																																								
D20	Sort - svær	2	12-15min																																																								
D20B	Gul-mellemsvær	9	12-15min																																																								
D21	Sort svær	2	12-15min																																																								
D21B	Gul-mellemsvær	9	12-15min																																																								
D40	Sort- svær	3	12-15min																																																								

	D45B	Gul-mellemsvær	9	12-15min
	D50	Sort svær	4	12-15min
	D60	Blå-svær	5	12-15min
	D70	Blå-svær	8	12-15min
	D-let	Hvid-let	7	12-15min
	H10	Grøn-begynder	10	12-15min
	H12	Hvid-let	7	12-15min
	H12B	Grøn-begynder	10	12-15min
	H14	Gul mellemsvær	6	12-15min
	H14B	Hvid let	7	12-15min
	H16	Sort svær	3	12-15min
	H18	Sort svær	1	12-15min
	H20	Sort svær	1	12-15min
	H20B	Gul-mellemsvær	6	12-15min
	H21	Sort svær	1	12-15min
	H21B	Gul-mellemsvær	6	12-15min
	H40	Sort svær	2	12-15min
	H45B	Gul-mellemsvær	6	12-15min
	H50	Sort svær	3	12-15min
	H60	Sort svær	4	12-15min
	H70	Blå-svær	5	12-15min
	H80	Blå-svær	8	12-15min
	H-let	Hvid-let	7	12-15min
<b>Start</b>	<p>Første start divisionsmatch er kl. 10:00.</p> <p><b>Klub start intervaller:</b></p> <p>10:00 - 11:25 1 division</p> <p>11:26 - 12:26 2 division</p> <p>12:27 - 13:15 3 division</p> <p>Enkelte har bedt om sen start udenfor klubbens start tider, det er der taget hensyn til.</p> <p>Alle klasser på grøn bane har fri start.</p> <p>Familier til børn i H/D 10 og H/D12 må følge børnene til start og evt. yde starthjælp eller skygge.</p> <p>Lejebrik og backup labels udleveres ved 1 startboks.</p> <p>Starten er opdelt i 4 båse hvor deltagerne skal opholde sig i 1 minut i hver</p> <p>OBS:</p> <p>Ca. 100m før start 1 vil der være ophængt startliste samt prøve postenhed for tjek af løbebrik.</p>			
<b>ekstra baner</b>	<p><b>Vi tilbyder flg. baner og de kan løbes når du har løbet divisionsmatch banen:</b></p> <p>lang svær 6,5km</p> <p>mellemlang svær 5km</p> <p>kort svær 3,5km</p> <p>Tilmelding via O-service indtil fredag den 28. maj kl. 23:00</p> <p>Startafgift: kr. 40,- uanset alder og bane</p> <p>eller Tilmelding til larskopp@live.com</p> <p>eller baner kan købes på dagen af de i forvejen deltagende løbere .</p> <p>Der modtages kun betaling via mobilepay....</p>			
<b>Toiletter</b>	<p>Der er kun toiletter i Skyttehuset, 3 stk. husk at holde afstand og benyt håndsprit før og efter besøg.</p> <p>Mundbind påkrævet ved indgang til toiletter...</p>			
<b>Kiosk</b>	<p>Der er udendørs salg af kaffe, te, øl, vand samt grill pølser, pandekager, varme eller kolde sandwich, hjemmebagt kage samt lidt slik.</p> <p>Alt køb foretages med mobilepay.</p> <p>Også her opfordre vi til at holde afstand..</p>			
<b>Stævnekontor</b>	<p>På mødestedet, er åben fra kl.9:00</p>			
<b>Præmier</b>	<p>Præmier til vinderne i samtlige ungdomsklasser til og med H/D-16 (præmier eftersendes)</p>			
<b>Instruktion /startliste</b>	<p>Vil være tilgængelig på <a href="http://www.karupok.dk">www.karupok.dk</a> og O-service fra onsdag den 26.maj 2021 kl. 23:00</p> <p>Desuden ophænges startliste og instruktion på stævnepladsen</p>			

<b>Stævne organisation</b>	Stævne leder: Lars-Ole Kopp, Karup OK, tlf. 24621803, mail: <a href="mailto:larskopp@live.com">larskopp@live.com</a> Banelægger: Jan Nielsen, Karup Ok Banekontrol: Chr.L.Rasmussen, Karup OK Stævnekontrol: Helle Truelsen, Holstebro OK Jury formand: Helle Truelsen, Holstebro OK Jury medlemmer: Jørn Blom, Mariager Fjord OK Jess Rasmussen, Viborg OK Kent Kristensen, Herning OK
--------------------------------	---

**Ret til ændringer forbeholdes.**