

INSTRUKTION

MTBO -Kort : Sten/ulvedal/Havredal 2013 lørdag den 3 august.

Nye baner laves til lørdagens MTBO:

15 km 10 km 6 km alle baner målestok: 1:10.000

Beskrivelse: Skovene har et varieret og afvekslende sti forløb til MTBO. Er let til stærk kuperet med en del udfordrende slugt- stier.

Stævneplads: Karup OK Klubhus, afmærkning på vej 186 mellem Frederiks og Thorning.

Afstande: P-plads til klubhus max 200 m

Til start ca. 200m

mål er ved Klubhuset..

Tidtagning: Emit touch free postenheder. (se beskrivelse af touch free)

Chips udleveres ved fremmøde (stævnekontoret) til alle deltagere.

Banerne: Alle baner skal passerer trafikeret vej hvilket betyder at færdsels regler skal overholdes. Vis hensyn i skoven for gående eller løbere.

Præmier: Der er en flot præmie til Hurtigste D/H på hver bane, torsdag og lørdag..

Se resultater fra i dag på næste side



Sommer MTBO-løb 2013

Løbet er et 3 *** arrangement og kan benyttes som

- For træning til DM

- Klubmesterskaber i MTBO

Karup OK indbyder til 2 dages MTBO-løb med touch free emit postenheder og emiTag

- Startgebyr kr. 40,- /løb (gælder for alle aldersgrupper)
- Tilmelding via o-service eller: lok@mail.tdcadsl.dk eller sms til mobil: 24 62 18 03
- Eftertilmelding mulig på selve dagen. + 20,-
- Bad og omklædning/Stævneplads: Karup OK klubhus, Ulvedalsvej 46A
- Løbsområde: Sten/Ulvedal/Havredal
- Vi følger reglement MTBO 2013
- Det er deltagernes eget ansvar at kende og følge reglerne
- Kiosk med kaffe, kage, slik og div. Drikkevarer
- Fri start torsdag fra kl. 16 til 18
- Fri start lørdag fra kl. 10 til 12

Klasse inddeling på alle baner

H/D-12, H/D-16, H/D- 20, H/D21-
H/D40- H/D50-, H/D60-, H/D70- H/D80-

Dato	Start	Skov	Stævneplads	Resultater	kontakt
1/8	16.00-18.00	Sten/Ulvedal	Karup Ok klubhus	Klasseresultat Klubresultat bane resultat stræktider	lok@mail.tdcadsl.dk
3/8	10.00-12.00	Sten/ulvedal	Karup Ok klubhus	Klasseresultat Klubresultat Baneresultat stræktider	lok@mail.tdcadsl.dk

EMIT TOUCH FREE STEMLING



I Norge bliver det benyttet med stor succes 😊

Postenheden er flad og med indbygget elektronik.

Den hænger på et alu stativ sammen med en postskærm.

Løberen er udstyret med en chips (emiTag brik) som er sat på armen med velcro bånd, enten højre eller venstre arm.

EmiTag brikken skal bevæges forbi postenheden med en afstand på ca. 25-30 cm for at være registreret/ "stemplet".

emiTag brikken vil begynde at blinke lidt før, men du skal forbi i afstand af ca. 25-30cm.

Det er ikke nødvendigt at stoppe op for at "stemple" nu kan du løbe/cykle (max. 40km i timen)

Ved start bevæges emiTag brikken forbi en startenhed (reset) og ved mål bevæges emiTag brikken forbi en mål enhed.

Emitag brikken aflæses derefter til Pc og Stræktider udskrives.

Simpel, enkelt, sikker og hurtigt 😊

