



OK Skærmens byder velkommen til kredsløb

12. oktober 2014 i Store Hareskov

Det er et C-stævne - med DOFs A-baner og åbne baner af forskellig sværhedsgrad

Løbsområde:

Store Hareskov

Parkering og afstande:

Stævneledelsen har valgt at prioritere unik anvendelse af Store Hareskov, hvilket giver nogle parkeringsudfordringer. Parkering findes på villaveje i nærområdet og ved Hareskov station. Der er begrænset antal parkeringspladser i området og løbere opfordres til at parkere ved Værløse station eller Skovbrynet station og tage toget til Hareskov station, eller cyklen ☺. Stævnepladsen ligger ca. 100 m fra Hareskov station.
OBS; husk de nye regler hvor man ikke må holde på fortovet.

Afstand fra parkering til stævneplads varierer således fra 150 - 900 m. Der vil være parkeringshjælpere i området, især ved opkørsel til Hareskov station.

Fra Stævneplads til start ca. 800 m.
Mål findes på stævnepladsen.
Fra Stævneplads til bad ca. 750 m.



Stævneplads:

Åben plads i Store Hareskov. På pladsen er der en velassorteret kiosk og to toiletvogne. Fra kl. 11.00 vil der være mulighed for bad i Hareskovhallen, som ligger 750 m fra stævnepladsen.

Kort:

Store Hareskov 1:7.500 og 1:10.000, ækvidistance 2,5m.
De lange baner kommer også i Lille Hareskov 1:10.000.
D/H-10, D/H-12, begynder, samt D/H-55 og ældre løber på 1:7.500.
Kortet er nyttegnet 2013 på grundlag af COWI kurver, Ortofoto, FOT grundkort og Garmin GPS62st.
Kortet revideres september-oktober 2014.

Specialsignaturer:

- × Trærød
- Markant træ
- Bålplads
- Jernbane
- Vindfælde
Er tegnet som en trærod 3 og ikke en specialsignatur

Kortet er laserprintet A4/A3 og udleveres i svejst plastlomme med påtrykte postbeskrivelser.
Løse postbeskrivelser ved start, såfremt man har medbragt holder.

Terrænbeskrivelse:	Typisk Nordsjællandsk blandingskov, med moderat kupering. Veludbygget vej- og stinet. Generel god gennemløbelighed.																																																																																																									
Klasser:	Der udbydes nedenstående klasser, svarende til et mesterskabsstævne. <table border="1" data-bbox="422 241 1200 1422"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Banelængde</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>D -10</td><td>Grøn – Begynder</td><td>Ca. 3,5 km</td></tr> <tr><td>D -12</td><td>Hvid – Let</td><td>Ca. 4,5 km</td></tr> <tr><td>D -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>Ca. 4,0 km</td></tr> <tr><td>D -16</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 6,2 km</td></tr> <tr><td>D -18</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 6,2 km</td></tr> <tr><td>D -20</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 7,2 km</td></tr> <tr><td>D 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 9,5 km</td></tr> <tr><td>D 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 7,2 km</td></tr> <tr><td>D 40-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 6,2 km</td></tr> <tr><td>D 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 6,2 km</td></tr> <tr><td>D 50-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 5,0 km</td></tr> <tr><td>D 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 4,3 km</td></tr> <tr><td>D 60-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 4,3 km</td></tr> <tr><td>D 65-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 3,7 km</td></tr> <tr><td>D 70-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 3,0 km</td></tr> <tr><td>D 75-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 3,0 km</td></tr> <tr><td>H -10</td><td>Grøn – Begynder</td><td>Ca. 3,5 km</td></tr> <tr><td>H -12</td><td>Hvid – Let</td><td>Ca. 4,5 km</td></tr> <tr><td>H -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>Ca. 5,0 km</td></tr> <tr><td>H -16</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 7,2 km</td></tr> <tr><td>H -18</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 9,5 km</td></tr> <tr><td>H -20</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 11,0 km</td></tr> <tr><td>H 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 13,5 km</td></tr> <tr><td>H 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 11,0 km</td></tr> <tr><td>H 40-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 9,5 km</td></tr> <tr><td>H 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 8,5 km</td></tr> <tr><td>H 50-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 7,2 km</td></tr> <tr><td>H 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 7,2 km</td></tr> <tr><td>H 60-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 6,2 km</td></tr> <tr><td>H 65-</td><td>Sort – Svær</td><td>Ca. 5,0 km</td></tr> <tr><td>H 70-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 4,3 km</td></tr> <tr><td>H 75-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 3,7 km</td></tr> <tr><td>H 80-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 3,0 km</td></tr> <tr><td>H 85-</td><td>Blå – Svær</td><td>Ca. 3,0 km</td></tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	D -10	Grøn – Begynder	Ca. 3,5 km	D -12	Hvid – Let	Ca. 4,5 km	D -14	Gul – Mellemsvær	Ca. 4,0 km	D -16	Sort – Svær	Ca. 6,2 km	D -18	Sort – Svær	Ca. 6,2 km	D -20	Sort – Svær	Ca. 7,2 km	D 21-	Sort – Svær	Ca. 9,5 km	D 35-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km	D 40-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km	D 45-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km	D 50-	Sort – Svær	Ca. 5,0 km	D 55-	Sort – Svær	Ca. 4,3 km	D 60-	Sort – Svær	Ca. 4,3 km	D 65-	Sort – Svær	Ca. 3,7 km	D 70-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km	D 75-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km	H -10	Grøn – Begynder	Ca. 3,5 km	H -12	Hvid – Let	Ca. 4,5 km	H -14	Gul – Mellemsvær	Ca. 5,0 km	H -16	Sort – Svær	Ca. 7,2 km	H -18	Sort – Svær	Ca. 9,5 km	H -20	Sort – Svær	Ca. 11,0 km	H 21-	Sort – Svær	Ca. 13,5 km	H 35-	Sort – Svær	Ca. 11,0 km	H 40-	Sort – Svær	Ca. 9,5 km	H 45-	Sort – Svær	Ca. 8,5 km	H 50-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km	H 55-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km	H 60-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km	H 65-	Sort – Svær	Ca. 5,0 km	H 70-	Blå – Svær	Ca. 4,3 km	H 75-	Blå – Svær	Ca. 3,7 km	H 80-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km	H 85-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																																																																																																								
D -10	Grøn – Begynder	Ca. 3,5 km																																																																																																								
D -12	Hvid – Let	Ca. 4,5 km																																																																																																								
D -14	Gul – Mellemsvær	Ca. 4,0 km																																																																																																								
D -16	Sort – Svær	Ca. 6,2 km																																																																																																								
D -18	Sort – Svær	Ca. 6,2 km																																																																																																								
D -20	Sort – Svær	Ca. 7,2 km																																																																																																								
D 21-	Sort – Svær	Ca. 9,5 km																																																																																																								
D 35-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km																																																																																																								
D 40-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km																																																																																																								
D 45-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km																																																																																																								
D 50-	Sort – Svær	Ca. 5,0 km																																																																																																								
D 55-	Sort – Svær	Ca. 4,3 km																																																																																																								
D 60-	Sort – Svær	Ca. 4,3 km																																																																																																								
D 65-	Sort – Svær	Ca. 3,7 km																																																																																																								
D 70-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km																																																																																																								
D 75-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km																																																																																																								
H -10	Grøn – Begynder	Ca. 3,5 km																																																																																																								
H -12	Hvid – Let	Ca. 4,5 km																																																																																																								
H -14	Gul – Mellemsvær	Ca. 5,0 km																																																																																																								
H -16	Sort – Svær	Ca. 7,2 km																																																																																																								
H -18	Sort – Svær	Ca. 9,5 km																																																																																																								
H -20	Sort – Svær	Ca. 11,0 km																																																																																																								
H 21-	Sort – Svær	Ca. 13,5 km																																																																																																								
H 35-	Sort – Svær	Ca. 11,0 km																																																																																																								
H 40-	Sort – Svær	Ca. 9,5 km																																																																																																								
H 45-	Sort – Svær	Ca. 8,5 km																																																																																																								
H 50-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km																																																																																																								
H 55-	Sort – Svær	Ca. 7,2 km																																																																																																								
H 60-	Sort – Svær	Ca. 6,2 km																																																																																																								
H 65-	Sort – Svær	Ca. 5,0 km																																																																																																								
H 70-	Blå – Svær	Ca. 4,3 km																																																																																																								
H 75-	Blå – Svær	Ca. 3,7 km																																																																																																								
H 80-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km																																																																																																								
H 85-	Blå – Svær	Ca. 3,0 km																																																																																																								
Start:	Første start kl 10.00. Individuel start. Fremkald 4 min. før start.																																																																																																									
Præmier:	Der er ingen præmier ved dette løb.																																																																																																									
Tilmelding:	Klubvis via O-service. Der anvendes SportIdent, og eget briknummer skal oplyses ved tilmelding. Sidste frist for klubadministratorernes godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 3. oktober 2014, kl. 24.00. Samme frist gælder for klubber uden adgang til O-service ved tilmelding pr. e-mail til Per Rye Hougaard (4280 9950), hougaard@paradis.dk.																																																																																																									
Startafgift ved forhåndstilmelding:	Til og med 20 år: 45 kr. / 21 år og ældre: 80 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr. Ikke afleverede lejebrikker erstattes til dagspris. Startafgiften indbetales samtidig med tilmeldingen til reg. nr: 1551, konto 1108816. Tekst til modtager: 12.10.14, "klub navn".																																																																																																									
Åbne baner:	Der er 12 åbne baner med varierende længde og sværhedsgrad. På de åbne baner er tilmelding via O-service mulig. Derved er man sikker på at komme til at løbe den bane man ønsker. De åbne baner sælges også på stævnepladsen i tidsrummet 10.00 - 11.30. Startafgift ved tilmelding på dagen: Til og med 20 år: 55 kr. / 21 år og ældre: 90 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr.																																																																																																									

	<p>Der vil være "Put & Run" på de åbne baner. Start skal ske i tidsrummet kl. 10.15 - 11.45.</p> <p>Åben bane 1: Ca. 8,5 km svær (sort)</p> <p>Åben bane 2: Ca. 7,2 km svær (sort)</p> <p>Åben bane 3: Ca. 6,2 km svær (sort)</p> <p>Åben bane 4: Ca. 5,0 km svær (sort)</p> <p>Åben bane 5: Ca. 4,3 km svær (sort)</p> <p>Åben bane 6: Ca. 3,7 km svær (blå)</p> <p>Åben bane 7: Ca. 3,0 km svær (blå)</p> <p>Åben bane 8: Ca. 6,5 km mellemsvær (gul)</p> <p>Åben bane 9: Ca. 5,0 km mellemsvær (gul)</p> <p>Åben bane 10: Ca. 4,0 km mellemsvær (gul)</p> <p>Åben bane 11: Ca. 4,5 km let (hvid)</p> <p>Åben bane 12: Ca. 3,5 km begynder (grøn)</p>
Børnebane:	<p>Tilmelding på stævnepladsen fra kl 10.00 - 12.00. Deltagelse er gratis. Der er små præmier.</p> <p>Der er ved stævnepladsen også en lille SPORTIdent sprintbane for børn, som dog aflyses i tilfælde af dårligt vejr.</p>
Børneparkering:	Børneparkering tilbydes mod forhåndstilmelding sammen med den almindelige tilmelding til stævnet i O-service. Opgiv navn og alder. Børneparkering er gratis.
Resultatformidling:	På stævnepladsen samt på stævnets hjemmeside. www.ok-skaermen.dk
Instruktion og startliste:	Instruktionen og startliste for tilmeldte kan ses på www.ok-skaermen.dk fra torsdag den 9. oktober.
Stævneorganisation:	<p>Stævneleder: Lise Jonassen, OK Skærmen/Allerød OK, tlf: 4448 2458/2931 0757. e-mail: lise@engelstedjonassen.dk.</p> <p>Banelægger: Peter Nielsen, OK Skærmen.</p> <p>Stævnekontrollant: Finn Blom Christensen, Lyngby OK.</p> <p>Banekontrollant: Erik Bülow-Olsen, 063 Vordingborg.</p> <p>Dommer: Ulla Place Petersen, Allerød OK.</p>