

# Reglement for Sønderjyske mesterskaber



## Deltagelse

Løbere fra de sønderjyske klubber kan altid deltage i de sønderjyske mesterskaber, men skal løbe i den klasse man er startberettiget til jf. DOF's regler, for at kunne blive Sønderjysk mester. Løber man i en anden klasse er det udenfor konkurrence.

Klubben der afholder mesterskabet vælger selv om løbere fra andre klubber kan deltage, i så fald er det uden for konkurrence.

## Afholdelse

HTF, ÅIG og SOK afholder et mesterskab hvert år, de tre mesterskaber går på skift mellem klubberne. Tidspunkt og arrangører fastlægges på terminslistemøderne.

## Pris

Startgebyr for de sønderjyske mesterskaber harmoniseres og fastsættes på terminslistemødet i januar, for året ud. Den fast satte pris er også gældende for Klubmatchen.

## Discipliner

Der afholdes SM i følgende tre discipliner:

- Lang
- Nat
- Stafet

### Lang:

På lang distance udbydes følgende baner og klasser:

Bane 1	Ca. 7,5 km	Svær	H17-20, H21, H35-44
Bane 2	Ca. 6 km	Svær	D17-20, D21, D35-44, H45-54, H55-64
Bane 3	Ca. 4 km	Svær	D45-54, D55-, H65-74, H75-
Bane 4	Ca. 4 km	Mellemsvær	D13-16, H13-16
Bane 5	Ca. 3 km	Let	D-12, H-12
Bane 6	Ca. 2,5. km	Begynder	D-10, H-10

## Nat:

Til nat-løbet udbydes følgende baner og klasser:

Bane 1	Ca. 6 km	Svær	H17-20, H21, H35-44
Bane 2	Ca. 5 km	Svær	D17-20, D21, D35-44, H45-54, H55-64
Bane 3	Ca. 4 km	Svær	D-16, H-16, D45-54, D55-, H65-

Det anbefales derudover at tilbyde en let åben bane på ca. 3 km.

## Stafet:

I stafetten er der kun en klasse med følgende baner.

Tur 1	ca. 4 km	Svær/Mellemsvær
Tur 2	ca. 3 km	Let
Tur 3	ca. 6 km	Svær

Hvert stafethold består af tre løbere. Sættningen kan foretages frit efter et pointsystem, hvor holdets samlede point maksimalt må være 12. Pointberegning foretages ud fra de baner, som den enkelte løber stiller op til i COWI-ligaen (Danmarksturneringen).

- Bane 1 tæller 6 point
- Bane 2 tæller 5 point
- Bane 3 tæller 4 point
- Bane 4 tæller 3 point
- Bane 5 tæller 4 point
- Bane 6 tæller 2 point
- Bane 7 tæller 1 point
- Bane 8 tæller 1 point

## Klubmatch

SOK afholder hvert år en klubmatch mellem HTF og OK-SYD.

Her tilbydes der følgende baner:

Baner:	Bane 1	ca. 6 km. svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 2	ca. 5 km. svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 3	ca. 4,5 km. mellem svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 4	ca. 3 km. let	4 tællende løber pr. klub

Der er fri tilmelding på banerne

Der tildeles point således:

## POINTBEREGNING OG RESULTAT

<b>BANE - 1</b>				<b>BANE - 2</b>			
PLAC.	POINT	HTF	OK-SYD	PLAC.	POINT	HTF	OK-SYD
1	15			1	15		
2	13			2	13		
3	12			3	12		
4	11			4	11		
5	10			5	10		
6	9			6	9		
7	8			7	8		
8	7			8	7		
9	6			9	6		
10	5			10	5		
11	4			11	4		
12	3			12	3		
13	2			13	2		
14	1			14	1		
I ALT				I ALT			
<b>BANE - 3</b>				<b>BANE - 4</b>			
PLAC.	POINT	HTF	OK-SYD	PLAC.	POINT	HTF	OK-SYD
1	15			1	9		
2	13			2	7		
3	12			3	6		
4	11			4	5		
5	10			5	4		
6	9			6	3		
7	8			7	2		
8	7			8	1		
9	6						
10	5						
11	4						
12	3						
13	2						
14	1						
I ALT							

**HTF I ALT:**

**OK-SYD I ALT:**

Den klub der samler flest point, er vinder af Klubmatchen.

# Grænsedysten

AAIG O-afdeling afholder hvert år sin traditionsrige Grænsedyst på Kristi Himmelfartsdag. Dysten foregår imellem de Nordtyske O-klubber (Slesvig-Holsten) og de Sønderjyske O-klubber.

Løbet er samtidig et C-løb ifølge DOF's regler, hvilket indebærer deltagelse udenfor konkurrence (UFK) fra O-klubber, der har adresse udenfor de ovennævnte områder. Løbet figurerer derfor på DOF's terminsliste i O-service.

Klasser og baner for Grænsedysten følger reglerne for det Sønderjyske SM-lang. Der er dog fri tilmelding (UFK) på alle baner (åbne baner) i de tilfælde, hvor man ikke opfylder kravene for deltagelse i selve Grænsedysten, eller når man ønsker at løbe en anden bane end den, man skulle løbe ifølge reglerne.