



Instruktion til

C-løb og divisions match for 1. division. I COWI - LIGAEN

**Søndag den 18. september 2016
i Kelstrup plantage.**

Klassifikation:	C stævne ** med 1. divisions match i COWI ligaen for klubberne: OK Snab - Kolding OK – Odense OK og OK HTF.
Løbsområde, kort og terræn:	<p>Kelstrup plantage - ækv. 2,5 m. revideret i foråret 2016 på baggrund af COWI's digitale grundmateriale.</p> <p>Banerne 5A, 5B og 8 er i målestok 1: 7.500 - øvrige baner 1:10.000.</p> <p>Terræn veksler fra flad i skovens østlige halvdel til let kuperet i den vestlige del, hvor der er mange stier og hugninger. Den østlige del er rig på grøfter. På flere hugninger er der vokset en del græs og brændenælder op i løbet af sommeren. Områder der er let gennemløbelig på kortet, kan være groet til med brændenælder eller bregner. Der løber en å øst/vest gennem skoven, den kan kun passeres ved de overgange der er vist på kortet. Der er en vel udbygget mountainbike rute der snor sig gennem midten af skoven i den sydlige del.</p>
Kørselsvejledning:	<p>Benyt den nye motorvej mod Sønderborg og tag afkørsel 15 – Søgård. Derfra kør mod syd af vej 170 ca. 8 km.</p> <p>Afmærkning fra Holdbi kro. Der fra 1,4 km til stævneplads.</p>

Stævneplads:	Åben plads i skoven.
Faciliteter og afstande:	<p>Der er kiosk på stævnepladsen. Der er toiletter på stævnepladsen. Parkering - stævneplads 0 m. Ved meget dårligt vejr, vil der være kantparkering på vejen fra Holdbi kro. Da vil der være fra 100 m. til 1,2 km til stævneplads.</p> <p>Fra stævneplads til start ca. 400 m. følg blå/hvid snitzling Fra stævneplads til børnebane 0 meter.</p>

Klasser:

Gruppe	Sværhed	Klasser	Længde	Poster	Bane
H1	Svær	H -20, H21-, H 35-	8,3 km.	25	1
H2	Svær	H 40-, H 45-	6,4 km.	19	2
H3	Svær	H -16, H 50-, H 55-	5,4 km.	19	3
H4	Svær	H 60-, H 65-	4,3 km.	16	4
H5	Svær	H 70-	3,3 km.	14	5A
H6	Mellem- svær	H -14, H -16B,	5,1 km.	17	6
H7		H -20B, H 21-B, H35-B	5,1 km.	17	6
H8	Let	H -12, H -14B, H -20C, H 21-C	3,6 km.	13	7
D1	Svær	D -20, D21-, D35-	6,4 km.	19	2
D2	Svær	D 40-, D 45-	5,4 km.	19	3
D3	Svær	D -16, D 50-, D 55-	4,3 km.	16	4
D4	Svær	D 60-, D 65-	3,3 km.	14	5B
D5	Svær	D 70-	2,9 km.	11	8
D6	Mellem- svær	D -14, D -16B	3,7 km.	13	9
D7		D -20B, D 21-B, D 35-B	3,7 km.	13	9
D8	Let	D -12, D -14B, D -20C, D 21-C	3,6 km.	13	7
9	Begynder	H -10, D -10, H -12B, D -12B, Begynder	3,4 km.	12	10

Åbne baner:	<p>Der tilbydes åbne baner på bane 1, 4, 6 og 7 mod forhøjet startgebyr på 20 kr. + evt. brikleje på 15 kr. Der startes på vakante pladser eller når sidste løber på banen er startet. Løbskortet udleveres ved start.</p>
Kontrol/tidtagning:	<p>Der anvendes SportIdent. Lejebrik udleveres ved start, lejebrik afleveres i mål. Mistet leje brik erstattes med 400 kr. Manglende briktilmelding betragtes som ønske om leje af brik. Ændring af brik nr. m.m. på stævnedagen 15 kr.</p>

Start:	Første start er kl. 10.00. der er fremkald 4 min før start. Løbere på bane 10 har fri start i tidsrummet 9.45 til 12.00. Deltagere på bane 7 og 10 får deres kort udleveret 2 min. før start. Alle øvrige løbere får kortet i start øjeblikket. Der er løse postdefinitioner til dem der har en holder til disse. De findes også på kortet. Startpunktet er markeret med en O-skærm.
Væske:	I mål er der saft og vand. Der er placeret en væskepost, hvor man passerer en asfaltvej i den østlige del og det gælder for banerne 1, 2, 3, 4, 6 og 9.
Maxtid:	2½ time. Løbere, der udgår skal melde sig i mål.
Mål:	Efter mål gang aflæses brikken. Lejede brikker afleveres. Løbskortet beholdes. Vis venligst ikke løbskortet til ikke startende løbere.
Stævnekontor:	På stævnepladsen. Åben fra kl. 09.00. Dommer kan træffes ved henvendelse på stævnekontoret.
Ordensregler:	Ifølge DOF's reglement er tobaksrygning ikke tilladt på stævnepladsen eller i skoven.
Parkering:	Følg anvisning fra mødested
Børnebaner:	Der tilbydes gratis børnebaner. Banen starter fra stævnepladsen. Børnebanen er åben fra kl. 9.30 til kl. 12.30 Snitzlet med rød/hvid.
Bad:	Der er ikke mulighed for bad.
Resultatformidling:	På stævnepladsen samt SOK's hjemmeside.
Præmier:	Der er præmier til vinderne i klasserne indtil 16 år.
Startliste:	Kommer på SOK's hjemmeside www.oksyd.dk fredag den 16. september.
Stævneleder:	Frede Jacobsen: Fredejacobsenfj@outlook.com Tlf 74474957 - 71756077
Stævnekontrol:	Peter Hjalmar Thomsen OK SYD
Banelægger:	Birger Jønsson OK SYD
Banekontrol:	Mogens Thomsen OK SYD
Dommer:	Arne Brage OK Melfar