

## Allerød OK indbyder til Op – ned match for 3. – 6. division i COWI-ligaen

**Søndag den 24. september 2017 i Ravnsholt Skov**

*Vi glæder os til at se rigtig mange glade løbere til en god dag i skoven.*

- Op – ned match 3. – 4. division
- Op – ned match 4. – 5. division
- Op – ned match 5. – 6. division
- Åbne baner

<b>Dato</b>	24. september 2017 kl. 10.00 – 14.00. Stævnepladsen har åbent fra 9.00.
<b>Arrangør</b>	Allerød OK
<b>Stævne og klassifikation</b>	★★★★ Stævnet er et 4-stjernet stævne, dog uden præmier. Stævnet er sidste del af Divisionsturneringen som afgør op/ned rykning i 3.-6. division. Stævnet er åbent for alle og der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader. Umiddelbart efter 2. runde af divisionsturneringen den 3. september 2017 offentliggøres hvilke klubber der kan deltage på de ordinære baner.
<b>Løbsområde</b>	Ravnsholt skov
<b>Mødested/Parkering</b>	Ravnsholtskolen. Parkering på parkeringsplads ved Ravnsholtskolen samt kantparkering på Søjparken.
<b>Afmærkning</b>	Afmærkning ved Rådhusvej / Søjparken og ved indkørslen til parkeringspladsen ved Ravnsholtskolen.
<b>Stævneplads</b>	Græsareal ved Ravnsholtskolen.
<b>Kort</b>	Ravnsholt skov 1: 10.000 og 1: 7.500, ækv. 2,5 m. Revideret 2017. Der er printede kort i alle klasser.
<b>Løbsterræn</b>	Typisk nordsjællandsk skov. Skoven er en blandingskov med udbredt stinet. Hovedsagelig god gennemløbelighed.

**Klasser**

Der tilbydes følgende baner i henhold til reglement.

Klasser herrer	Klasse-gruppe	Klasser damer	Klasse-gruppe		Vindertider (min.)	Målestok
H20, H21, H35	H1			Sort	40 – 50	1:10.000
H40, H45	H2	D20, D21, D35	D1	Sort	40 – 50	1:10.000
H16, H50, H55	H3	D40, D45	D2	Sort	35 – 45	1:10.000
H60, H65	H4	D16, D50, D55	D3	Sort	35 – 45	1:7.500
H70	H5	D60, D65	D4	Blå	35 – 45	1:7.500
H14, H16B, H20B, H21B, H35B	H6 + H7			Gul	35 – 45	1:10.000
H12, H14B, H20C, H21C	H8	D12, D14B, D20C, D21C	D8	Hvid	20 – 30	1:10.000
		D70	D5	Blå	35 – 45	1:7.500
		D14, D16B, D20B, D21B, D35B	D6 + D7	Gul	35 – 45	1:10.000
H10, H12B, Beg	H/D9	D10, D12B, Beg	H/D9	Grøn	15 – 20	1:10.000

**Åbne baner**

Der tilbydes følgende åbne baner.

Klasse	Sværhedsgrad	Længde
Åben 1	Sort - svær	7 – 8 km.
Åben 2	Sort - svær	5 – 6 km.
Åben 3	Blå - svær	3 – 4 km.
Åben 4	Gul - mellemsvær	4 – 5 km.
Åben 5	Hvid - Let	3 – 3,5 km.
Åben 6	Grøn - begynder	2,5 – 3 km.

Åbne baner har fri start mellem 10.30 og 12.00

Tilmelding via o-service. På stævnedagen kan åbne baner købes efter først til mølle princippet.

<b>Præmier</b>	Der er ingen præmier.
<b>Skygning</b>	Ifgl. reglement er skygning tilladt på grøn og hvid bane.
<b>Kontrolsystem</b>	Der anvendes SportIdent. Egen brik kan anvendes og briknummer oplyses ved tilmelding. Det er muligt at leje en brik for 15 kr. For ikke-afleveret brik opkræves 500 kr.
<b>Start</b>	Op – ned match 3. – 4. Division første start kl. 10.00 Op – ned match 4. – 5. division første start ca. kl. 11.00 Op – ned match 5. – 6. division første start ca. kl. 11.30 Der anvendes individuel start (Bane 10 put and run) Åbne baner – put and run mellem kl. 10.30 og 12.00
<b>Afstande</b>	Parkering – stævneplads: 200 - 500 meter Stævneplads – start: 500 meter Mål ligger på stævnepladsen.
<b>Børnebaner</b>	Der er gratis børnebane fra kl. 10.00 – 13.00. Der er en lille præmie til alle gennemførende.
<b>Kiosk</b>	Der forefindes velassocieret kiosk på stævnepladsen.
<b>Bad og toiletter</b>	Der er omklædning, bad og toiletter ved Ravnsholthallen i umiddelbar nærhed af stævnepladsen.
<b>Tilmelding</b>	Tilmelding via o-service senest fredag den 15. september. Tilmelding åbner i o-service umiddelbart efter resultatet for 2. runde af divisionsturneringen den 3. september er kendt. Husk at angive gruppe og klasse samt SI-nummer. Tilmelding uden SI-nummer tildeles lejbrik. Der kan ikke foretages eftertilmelding. Der henvises til åbne baner. Tilmeldingsadresse: <a href="mailto:staevneleder@alleok.dk">staevneleder@alleok.dk</a>
<b>Startafgift</b>	Junior D/H – 20: 55 kr. Senior D/H 21- : 90 kr.  Åbne baner tilmelding på dagen: Junior D/H – 20: 65 kr. Senior D/H 21- : 100 kr. Leje af SI-brik: 15 kr. Ved bortkomst erstattes med 500 kr.  Startafgift indbetales klubvis til bankkonto: Reg. nr.: 2348 kontonr. 0747 222 568. Startafgift indbetales samtidig med tilmelding senest fredag den 15. september 2017.
<b>Stævneleder</b>	Henriette Broman, Allerød OK, tlf. 50470884, email: <a href="mailto:staevneleder@alleok.dk">staevneleder@alleok.dk</a>
<b>Banelæggere</b>	Jens og Steen Hasholt, Allerød OK
<b>Stævnekontrollant</b>	Erik Sørensen, Allerød OK
<b>Banekontrollant</b>	Jens Knud Maarup, Allerød OK
<b>Korttegrer</b>	Medlemmer af Allerød OK
<b>Dommer</b>	??