

## Instruktion til Klubmesterskab 27.11.2021

### Fælles

Parkering	Øst for Fredtoftevej 7, 2980 Kokkedal. Der er 2 offentlige parkeringspladser - Parkering er kun tilladt på den vestlige p-plads.
Lukket område	Stasevang Skov og Fredtoften er lukket område for deltagere i klubmesterskabet til efter løbene. Afmærkning skal følges fra parkering til stævneplads. Opvarmning må kun ske på stævnepladsen og på ruten mellem parkering og stævneplads
Afstande	Parkering til stævneplads 200 m Stævneplads til start 50 m Mål på stævnepladsen
Kontrolsystem	SportIdent. Ikke berøringsfrie. Tag din SI-brik med, hvis du har en. Det er muligt at låne af klubben
Terræn	Området gennemskæres fra øst til vest af Donse Å, med Stasevang Skov på sydsiden og Fredtoften på nordsiden. Der er 3 broer over åen. Det frarådes at passere åen andre steder. <b>Stasevang Skov:</b> Der er tydelige skovveje, men kun få stier. Svagt kuperet. En del grøfter og moser. Områder med undervegetation. Den sydvestlige del minder om naturskov, og nogle områder her er meget langsomt gennemløbeligt. Banerne kommer udenom dette område. Der har været skovarbejder i efteråret, som har bevirket en del tydelige traktorspor og træstabler langs vejene. <b>Fredtoften:</b> Fredtoften er et rekreativt område på ca. 17 ha skabt på toppen af en tidligere losseplads, nu udlagt med græs og områder med bevoksning. Stærkt kuperet. En del af græsarealerne er slået. Området bruges bl.a. af Karlebo Frisbee-Golf Klub, der har opsat stativer med kurve. <b>Forbudte områder</b> Det er forbudt at løbe/cykle på dyrkede marker
Vis hensyn	<b>Fredtoften er meget benyttet, så tag hensyn til andre. Husk at se op, om der kommer en frisbee flyvende!</b>
Væske Øvrigt Stævneledelse	Der er ikke væskeposter på banerne, men Glögg i mål. Der findes 1 toilet på stævnepladsen Charlotte Bergmann og Erik Sørensen

### Klubmesterskab i fod-o

Kort	Stasevang og Fredtoften. Nytegnet i 2021 efter ISOM 2017-2. Ækvidistance 2,5 m Målestok 1:7.500 for alle  Alle klasser har kortvend, så plastposen indeholder 2 kort. Man har fx post 1-8 på kort 1, så vender man kortet og løber resten af banen på kort 2.
------	---

## Instruktion til Klubmesterskab 27.11.2021

Mange klasser vil have 1 eller flere poster på kort 2, som også er på kort 1. Posterne skal stemples hver gang, og som altid i samme rækkefølge som vist på kortet.

Banesymboler er reduceret. En postcirkel dækker 60 m mod normalt 75 m.

Baner	Begynder	3,1 km	14 poster	Følg afmærkning mellem post 12 og 13
	Let	3,2 km	14 poster	
	Mellemsvær	4,5 km	18 poster	
	Svær kort	3,8 km	15 poster	
	Svær mellem	5,0 km	19 poster	
	Svær lang	7,4 km	24 poster	

Start Første start for fod-o er ca. kl. 11. Starttiderne er tildelt, så alle kommer i mål kl. 12.30, hvis der løbes med samme tid pr. kilometer som i udvalgte løb i år.

Løberne går ind i startboksen 3 min før den tildelte starttid, og danner 1 række i starttidsorden.

På starttidspunktet udleveres løbskort. Begynder og lette baner får kortet 2 min før. Startenheden skal stemples af hensyn til stræktider.

Mål Efter stempling af målposten går løberen videre til beregning og får printet 2 stk. stræktider. Den ene beholdes af beregningen og bruges til resultatliste.

Klubmester er den, der først kommer i mål (uden fejlclip), og dermed forbedrer sig mest i forhold til årets udvalgte løb.

## Klubmesterskab i MTBO

Kort Stasevang og Fredtoften  
Nytegnet i 2021  
Ækvidistance 2,5 m. Målestok 1:7.500

Start Samlet start kl. 13.30. Der startes i grupper af 5 med 1 minut mellem grupperne  
Der vil være instruktion 5 min før.

Baner Du skal på 1 time tage så mange poster som muligt. Der er 5 baner på mellem 3,1 og 3,5 km, som skal gennemføres en efter en. Mellem hver bane skal der kastes med en frisbee i Disc golf kurv.

Du får 3 forsøg pr. runde. Hvis du får 1 disc i kurven, får du 2 point, hvis du får 2 disc i kurven, giver det i alt 5 point, og hvis alle 3 disc kommer i kurven, får du i alt 10 point.

Posterne på hver bane skal tages i rækkefølge, men man må gerne springe nogle over for så i stedet at komme hurtig tilbage til at kaste frisbee, dog skal post 1+2 samt sidste posten altid tages pr. bane. Man må ikke genoptage en afbrudt bane, men skal tage en ny, så pas på du ikke løber tør for poster.

Hvis der er kø ved Disc-golf kurven – er det bare ærgerlig ventetid – men man må gerne springe over og tage en ny bane – men Frisbee runden er så tabt.

Når timen er gået, bliver antal poster (1 point pr. post) og point for frisbee talt op – dem du tager i overtid, tæller ikke.

## Instruktion til Klubmesterskab 27.11.2021

Klubmesteren er den, der får flest point.

### Regler

Der må kun køres på stier og veje som er tegnet på kortet. Det er FORBUDT at køre på gult område.

Husk at tage hensyn til andre gæster i skoven og på Fredtoften.

Ved start på hver runde skal der passeres en bro – pas på da der er trapper i enden.

Da løbet også er Adventsløb – så kunne der sidde noget på posterne, som I gerne må tage med hjem.

## Klubfest

Vi mødes i Klubhuset på Skovvang stadion kl.18.00.

Et Festligt indslag skal I ikke holde jer tilbage med.

Husk at drikkevarer skal købes direkte hos Lone – hun tager mod Mobilpay.

Under festen bliver klubmestrene m.fl. hædret

### Buffet

Ovnbagt lakseseide m/krydderurter

Kalveculotte stegt m/hvidløg og timian

Sesamkylling

Flødekartofler

Ovnstegte kartofler

2 x salat med årstidens frugt og grønt

Kold urtesauce

Hjemmebagt brød

Æblecrumble m/creme fraiche

### Drikkevarer

Sodavand 20,00 kr./0,5 liter

Fadøl/Skovlyst øl 30,00 kr./0,5 liter

Kildevand 10,00 kr./0,5 liter

Vin 120,00 kr./flaske, 30.00 kr./glas

### Festudvalget

Katja Reibert-Hansen, Jytte Olander og Charlotte Bergmann