



ENGINEERING
TOMORROW



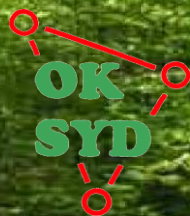
Indbydelse til

**For-træning til
DM Lang 2020**

**Lørdag d. 12. september 2020
Fra kl. 12:00 – 15:00**



Klassifikation	Åbent løb arrangeret som et Put & Run. Uformel for-træning til DM Lang 2020 med fri start for alle.
Arrangør	OK Syd
Løbsområde	Gråsten Skov
Stævnets hjemmeside	https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html Her findes indbydelse, instruktion samt bane resultater.
Parkering og mødested	Mødested og parkering: Johs Kochsvej, 6300 Gråsten. Koordinater: 54.919002, 9.585192 Parkering på Ringridderpladsen,
Start og mål	Parkering - Stævneplads 0 - 100 meter Mål på stævneplads Stævneplads - start: ca. 300 meter
Kørsels vejledning	Kør ad motorvejen mod Sønderborg og tag afkørsel 14 mod Gråsten. Afmærkning fra Gråsten slot til stævnepladsen på Johs. Kochs Vej 6300 Gråsten.
Kort	Gråsten skov. 1:7.500, 1:10.000 og 1:15.000 med 5m ækvidistance. Tegnet 2015 med opdateringer 2016, 2018 og 2020. Kortene er printede på vand- og rivefast papir.
Postdefinitioner	IOF-symboler. Der vil være løse postdefinitioner. Postdefinitionerne er også trykt på kortet.
Terræn og løbsområde	Typisk østjysk løvskov med enkelte områder af nåletræer. Terrænet har et veludviklet sti-, vej-, og grøftenet, og området veksler fra jævnt til stærkt kuperet skov. Terrænet veksler meget i gennemløbeligheden, men er generelt forholdsvis åbent, der er en del brombær i skoven, dog oftest i forholdsvis små tætte krat.
Stævnekontor	Afvikles som Put og Run så minimal stævnekontor med ingen resultatformidling, væske og ingen kiosk. Stævnekontoret består af med start, mål samt salg af åbne baner på dagen. Der er væske på de længste baner men ikke på stævnepladsen.



OK SYD

Orienteringsløb i grænseegnen
Aabenraa og Sønderborg



Baner	<table border="1"><thead><tr><th>Bane</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Ca. længde</th><th>Skala</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bane 1</td><td>Svær</td><td>8,5 km</td><td>1:15.000</td></tr><tr><td>Bane 2</td><td>Svær</td><td>7,0 km</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>Bane 3</td><td>Svær</td><td>5,5 km</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>Bane 4</td><td>Svær</td><td>3,5 km</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>Bane 5</td><td>Mellemsvær</td><td>4,0 km</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>Bane 6</td><td>Let</td><td>3,0 km</td><td>1:10.000</td></tr></tbody></table>	Bane	Sværhedsgrad	Ca. længde	Skala	Bane 1	Svær	8,5 km	1:15.000	Bane 2	Svær	7,0 km	1:10.000	Bane 3	Svær	5,5 km	1:7.500	Bane 4	Svær	3,5 km	1:7.500	Bane 5	Mellemsvær	4,0 km	1:10.000	Bane 6	Let	3,0 km	1:10.000
Bane	Sværhedsgrad	Ca. længde	Skala																										
Bane 1	Svær	8,5 km	1:15.000																										
Bane 2	Svær	7,0 km	1:10.000																										
Bane 3	Svær	5,5 km	1:7.500																										
Bane 4	Svær	3,5 km	1:7.500																										
Bane 5	Mellemsvær	4,0 km	1:10.000																										
Bane 6	Let	3,0 km	1:10.000																										
Kontrolsystem	<p>Der anvendes SI.</p> <p>Egen brik kan anvendes. Brikker kan lejes mod et gebyr på kr. 20</p> <p>Alle brikker aflæses i mål og lejebrikker inddrages. Ikke afleverede lejebrikker afregnes med 500 kr.</p>																												
Resultater	<p>Ingen resultat formidling på stævnepladsen. Individuelle stræktider udleveres i mål.</p> <p>Der henvises til O-track (www.o-track.dk) hvor GPS tracking kan uploades efter løbet og stævnes hjemmeside.</p>																												
Start	<p>Put and run i tidsrummet 12:00 til 15:00. Ca. 1 minuts startinterval på hver bane. SI Start enhed skal stemples i start øjeblikket. Følg i øvrigt startpersonalets anvisninger.</p> <p>Løbere på bane 6 kan få kortet udleveret 2 min før start og tilbydes starthjælp.</p> <p>Forvent på nogle af banerne og i visse tidsrum kø i starten.</p> <p>Låne-brikker udleveres ved start.</p> <p>Løbskort med fortrykte baner tages i startøjeblikket.</p> <p>Ved start er der ekstra løse postdefinitioner for de løbere, der kan fremvise en holder til disse.</p> <p>Brikker - også lånebrikker - skal cleares og tjekkes før start. Der er opstillet stativer til dette formål ved startstedet - før indkald.</p>																												
Startafgift	<p>Alle løbere: 50 kr (7 EUR). Eventuel brikleje: 20 kr (3 EUR).</p> <p>Tilmelding via O-service: Indbetaling klubvis til OK Syd. Sydbank. 8010-7302525</p> <p>Internationale deltagere kan betale ved overførsel til nedenstående konto:</p> <p>Konto ejer: Orienteringsklubben OK Syd Bank: Sydbank A/S, Danmark IBAN: DK7780100007302525 BIC/Swift: SYBKDK22</p> <p>I tekstfeltet skal tydeligt anføres, at der er tale om startafgift til fortræning!</p>																												



Tilmelding	<p>Klubvis gennem O-service, godkendt af klubadministrator i O-service senest søndag d. 4 september 2020.</p> <p>Hvis intet briknummer anføres, opfattes det som et ønske om leje af brik.</p> <p>Udenlandske løbere tilmelder sig til: Rasmus Ejlersen r.ejlersen@gmail.com</p>
Eftertilmelding / på dagen	<p>Der vil i et vist omfang være trykt ekstra kort som sælges på dagen med et tillæg på 50 kr excl. brikleje.</p> <p>Kontant afregning ved henvendelse og registrering i start.</p>
Omklædning og bad	Omklædning på stævneplads. Ingen mulighed for bad.
Børnebaner & pasning	Tilbydes ikke
Toilet	Toiletvogne forefindes på stævnepladsen
Startlister	Liste over alle forhåndstilmeldte offentliggøres dagen før løbet på hjemmesiden: https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html
Løbsansvarlig og banelægger	<p>Løbsansvarlig: John Bargmeyer, OK Syd. Tlf. 5171-8294. Email: brombjerg49@gmail.com</p> <p>Banelægger: Bjarne Johannsen, OK Syd</p>

På gensyn **OK SYD**