



INDBYDELSE TIL

SM-NAT 2015, 2. AFDELING

**ONSDAG D. 11. MARTS 2015,
STORSKOV OG VALBORUP**

Hjemmeside: www.okr.dk/loeb/smnat_2015/smnat1103.htm

Arrangør	OK Roskilde & Hvalsø OK																																																																										
Navn og klassifikation	SM-nat 2015, 2. afdeling **** Firestjernet A-stævne																																																																										
Dato	Onsdag den 11. marts 2015																																																																										
Løbsområde	Storskov og Valborup Skov																																																																										
Mødested og stævnecenter	Hvalsø Hallerne, Skolevej 5, 4330 Hvalsø 55°35'31.95"N, 11°51'33.05"Ø																																																																										
Parkering	På hallernes parkering samt på parkering ved Fakta / Super Brugsen langs Søvej.																																																																										
Stævnekontor	Findes i stævnecenteret og er åbent fra kl. 18.15.																																																																										
Kort	Valborup 1:10.000, revideret 2015, ækvidistance 2,5 m. Kortet er godkendt af kortkonsulent. Der er printede kort i alle klasser.																																																																										
Terrænbeskrivelse	Moderat kuperet, hovedsagelig løvskov med veludviklet stinet.																																																																										
SM-Klasser og banelængder	<table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Banelængde</th></tr><tr><td>D -12</td><td>Hvid – Let</td><td>2,5 – 3,5 km</td></tr><tr><td>D -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>3,0 – 4,0 km</td></tr><tr><td>D -16</td><td>Sort – Svær</td><td>3,5 – 4,0 km</td></tr><tr><td>D -20</td><td>Sort – Svær</td><td>5,0 – 5,5 km</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>6,0 – 6,5 km</td></tr><tr><td>D 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>4,0 – 4,5 km</td></tr><tr><td>D 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>3,5 – 4,0 km</td></tr><tr><td>D 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>3,5 – 4,0 km</td></tr><tr><td>D 65-</td><td>Blå – Svær</td><td>3,0 – 3,5 km</td></tr><tr><td>H -12</td><td>Hvid – Let</td><td>2,5 – 3,5 km</td></tr><tr><td>H -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>3,0 – 4,0 km</td></tr><tr><td>H -16</td><td>Sort – Svær</td><td>5,5 – 6,0 km</td></tr><tr><td>H -20</td><td>Sort – Svær</td><td>7,5 – 9,0 km</td></tr><tr><td>H 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>8,5 – 12,0 km</td></tr><tr><td>H 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>7,5 – 9,0 km</td></tr><tr><td>H 40-</td><td>Sort – Svær</td><td>6,5 – 7,5 km</td></tr><tr><td>H 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>6,0 – 6,5 km</td></tr><tr><td>H 50-</td><td>Sort – Svær</td><td>5,5 – 6,0 km</td></tr><tr><td>H 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>5,0 – 5,5 km</td></tr><tr><td>H 60-</td><td>Sort – Svær</td><td>4,0 – 4,5 km</td></tr><tr><td>H 65-</td><td>Sort – Svær</td><td>4,0 – 4,5 km</td></tr><tr><td>H 70-</td><td>Blå – Svær</td><td>3,0 – 3,5 km</td></tr><tr><td>H 75-</td><td>Blå – Svær</td><td>3,0 – 3,5 km</td></tr></table>			Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	D -12	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km	D -14	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km	D -16	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km	D -20	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km	D 21-	Sort – Svær	6,0 – 6,5 km	D 35-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km	D 45-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km	D 55-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km	D 65-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km	H -12	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km	H -14	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km	H -16	Sort – Svær	5,5 – 6,0 km	H -20	Sort – Svær	7,5 – 9,0 km	H 21-	Sort – Svær	8,5 – 12,0 km	H 35-	Sort – Svær	7,5 – 9,0 km	H 40-	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km	H 45-	Sort – Svær	6,0 – 6,5 km	H 50-	Sort – Svær	5,5 – 6,0 km	H 55-	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km	H 60-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km	H 65-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km	H 70-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km	H 75-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																																																																									
D -12	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km																																																																									
D -14	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km																																																																									
D -16	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km																																																																									
D -20	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km																																																																									
D 21-	Sort – Svær	6,0 – 6,5 km																																																																									
D 35-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km																																																																									
D 45-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km																																																																									
D 55-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km																																																																									
D 65-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km																																																																									
H -12	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km																																																																									
H -14	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km																																																																									
H -16	Sort – Svær	5,5 – 6,0 km																																																																									
H -20	Sort – Svær	7,5 – 9,0 km																																																																									
H 21-	Sort – Svær	8,5 – 12,0 km																																																																									
H 35-	Sort – Svær	7,5 – 9,0 km																																																																									
H 40-	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km																																																																									
H 45-	Sort – Svær	6,0 – 6,5 km																																																																									
H 50-	Sort – Svær	5,5 – 6,0 km																																																																									
H 55-	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km																																																																									
H 60-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km																																																																									
H 65-	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km																																																																									
H 70-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km																																																																									
H 75-	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km																																																																									
Åbne baner	På nedenstående åbne baner 1 – 6 er forhåndstilmelding mulig via O-service. Startafgift er som for øvrige baner/klasser i																																																																										

	stævnet. Disse baner har fri start ("put and run") fra kl. 19.00 og frem til sidste start for de ikke-åbne baner (se instruktionen). Fordelen ved at forhåndstilmelde sig er, at man derved er sikker på at komme til at løbe den bane man ønsker. Åbne baner kan også købes på dagen mellem kl. 18.30 og 19.30, idet startafgiften tillægges 15 kr. <table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Banelængde</th></tr><tr><td>Åben 1</td><td>Sort – Svær</td><td>6,5 – 7,5 km</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>Sort – Svær</td><td>4,0 – 4,5 km</td></tr><tr><td>Åben 3</td><td>Blå – Svær</td><td>3,0 – 3,5 km</td></tr><tr><td>Åben 4</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>3,0 – 4,0 km</td></tr><tr><td>Åben 5</td><td>Hvid – Let</td><td>2,5 – 3,5 km</td></tr><tr><td>Åben 6</td><td>Grøn – Begynder</td><td>2,0 – 2,5 km</td></tr></table>	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Åben 1	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km	Åben 2	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km	Åben 3	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km	Åben 4	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km	Åben 5	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km	Åben 6	Grøn – Begynder	2,0 – 2,5 km
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																				
Åben 1	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km																				
Åben 2	Sort – Svær	4,0 – 4,5 km																				
Åben 3	Blå – Svær	3,0 – 3,5 km																				
Åben 4	Gul – Mellemsvær	3,0 – 4,0 km																				
Åben 5	Hvid – Let	2,5 – 3,5 km																				
Åben 6	Grøn – Begynder	2,0 – 2,5 km																				
Kontrolsystem	SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding.																					
Start	Første start kl. 19.00.																					
Afstande	Parkering – stævnecenter: Max. 200 m Stævnecenter – start: 1400 m Mål – stævnecenter: 1400 m 60+ løbere kan køre mellem stævnecenter og start/mål																					
Børnebane	Der tilbydes ikke børnebane.																					
Børnepasning	Der tilbydes ikke børnepasning.																					
Service	Café i Hvalsø Hal 1 hvor der ligeledes er toiletter.																					
Bad og omklædning	Vi råder over 2 omklædningsrum med bad i Hvalsø Hal 1.																					
Tilmelding	Tilmelding sker klubvis via O-service til Asger Jensen, ajsen54@gmail.com Tilmeldingsfrist fredag d. 6. marts kl 20. Vi tager ikke imod eftertilmelding, men henviser til de åbne baner.																					
Startafgifter	Til og med 20 år : 55,00 kr. 21 år og ældre : 90,00 kr. Åbne baner købt på dagen + 15,00 kr. Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede lejebrikker erstattes med 300 kr. Samtidig med tilmelding indbetales klubvis startafgift på kontonummer 0525 0000243556, Sparekassen Sjælland. Anfør klubnavn og dato for løbet ved indbetalingen.																					
Præmier	Medaljer i SM-klasserne. Medaljerne uddeles hurtigst mulig efter løbet – senest omkring kl 21. Samlet vinder i klasserne udregnes efter den sammenlagte løbstid i de to afdelinger.																					
Stævneleder	Michael Leth Jess, formand@okr.dk , mobil 31 19 32 41																					
Banelægger	Rasmus Møller Jess, OK Roskilde																					
Stævnekontrollant	Flemming Hjorth Jensen, Hvalsø OK																					
Banekontrollant	NNN, OK Roskilde																					
Dommer	Erik Øhlenschläger, OK Øst																					

