

VINTERTRÆNINGSLØBENE 2010-11 i samarbejde med O-klubber på Sjælland.

Dato	Klub	Skov	Startsted	Point/bem.
06.11	OKR	Rørvig Sandflugtsplantage	Telegrafvej	X - SI
13.11	Hvalsø	Ny Tolstrup	Avnstrup	X - SI
20.11	O-63	Klinteskoven	?	X - SI
27.11	Holbæk	Vesterlyng	P plads stranden	X - SI
04.12	Sorø	Sorø Sønderskov	Skolevej	X - SI
11.12	HG	Tappernøje	Svingkærvej	X - SI
26.12	OKR	<i>Boserup</i>	<i>P-Plads øst for efterskole</i>	<i>Juleløb</i>
08.01	Holbæk	<i>Kårup?</i>	?	<i>Nytårsstafet</i>
15.01	Haslev	Korsør Lystskov	Midt i skoven	X - SI
22.01	OKR	Skjoldenæsholm	Mortenstrupvej	X - SI
29.01	Køge	Karlstrup skov	P-plads, Tåstrupvejen	X - SI
05.02	HG	Harrested	Kyse Overdrevsvej	X - SI
12.02	Køge	Vallø Storskov	Grubbeholm	X - SI
19.02	Sorø	Slagelseskovene	Parcelgårdsvej	X
26.02	"De Barske"	?	?	<i>Troldens Fodspor</i>
27.02	O-63	<i>Vintersbølle</i>	<i>Vintersbølle skole</i>	<i>Afslutningsløb - SI</i>

Eventuelle ændringer ses på: http://www.okr.dk/almind/vtr_loeb11_12.htm

Kun de med x-pointmarkerede løb er tællende i den gennemgående konkurrence.

Alle speciel løb har andre baner.

Baner

Svær	Sort, lang	7½-10 km.
-	Sort, mellem	6-7 km.
-	Sort, kort	4-5 km.
-	Sort, mini u. 50 år	3-4 km.
-	Sort, mini o. 50 år	3-4 km.
Mellemsvær	Gul	4-5 km.
Let	Hvid	3-4 km.
Begynder	Grøn	2-3 km.

Skygning tilladt på banerne Grøn, Hvid og Gul.

Generelle bestemmelser

Der er fri startret på alle baner.

Dog opfordres løbere der enkelte løb vælger løbe kortere bane end normalt, at deltage u.f.k.

Point

I alle løb får vinderen af en bane 100 point.

De efterfølgende løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere.

På alle baner opdeles resultaterne i damer og herrer, og de får point hver for sig.

De 6 bedste løb er tællende i den gennemgående konkurrence

- for Gul, Hvid og Grøn bane afgøres samlet placering på baggrund af de 6 bedste løb.

- for Sorte baner er de 6 bedste løb alene afgørende for starttrækkefølgen til afslutningsløbet. Endelig placering udregnes som pointgennemsnit 6 bedste løb nedrundet til heltal + point afslutningsløb. I tilfælde af point lighed er afslutningsløb afgørende. I sæsonen 2009-10 er der i alt 13 tællende løb. Banelæggere (max. 3 pr. løb) får tildelt point svarende til gennemsnittet af deres 5 bedste løb.

Afslutningsløb - Program/Præmier

Gul, Hvid og Grøn bane samlet kl. 14.00

Sorte baner omvendt jagtstart. Således at løbere med mindre end 6 tællende løb starter samlet kl. 14.00, hvorefter løberne startes med 2 min. startinterval afhængig af deres pointplacering og med den bedst placerede til sidst. I tilfælde af løberudeblivelse rykkes frem på startlisten.

Program

kl. 13-14 Indprikning

kl. 14.00 Samlet start (Gul, Hvid, Grøn og Sort/under 6 løb)

kl. 14.10 1. start (Sorte baner)

kl. 16-17.30 Bad/Omkl., Kaffebord & Præmieoverrækkelse.

Arrangørklubben bestemmer selv præmiefordelingen. Man bør tilstræbe forholdsvis flere præmier til ungdomsløberne.

Pris

kr. 10,- for løbere under 16 år og kr. 25,- øvrige.

Start

Indprikning fra kl. 9.45

Søndage mellem kl. 10.00 – 11.00. Afslutningsløbet dog lørdag kl. 14.00.

Tjek OK Roskildes hjemmeside, som altid vil være opdateret med sidste nyt omkring evt. løbsændringer og resultater.

Internt i Køge OK (aktive medlemmer)

Her er der yderligere en gennemgående konkurrence, hvor de 6 bedste løb ligeledes er tællende. Der uddeles en **1. præmie** til den bedst placeret af Køge løberne i hver bane. Den bedste løber i hver bane tildeles 100 point og de efterfølgende Køge løbere får fratrukket 1 point pr. minuttal, de er langsommere. På alle baner opdeles resultater i damer og herre og de får point hver for sig.

Træningsudvalget Køge OK