

# INVITATION



## Klubmesterskab for Køge OK

Lørdag den 11. december 2021 kl. 10:30

**Skov:** Hvalsø Skovene.

**Adresse:** [Parkeringspladsen vest for Asylcentret, Ny Tholstrup](#)

**Parkering:** Parkeringspladsen vest for Asylcenteret, Ny Tolstrup.

**Start/mål:** I umiddelbar nærhed af parkeringen.  
Der er ikke omklædnings- eller toiletfaciliteter.

**Løbet:** Klubmesterskabet afvikles som "put & run", hvilket betyder, at du valgfrit kan **starte mellem 10:30 og 11.30**. Ved starten bliver der sørget for, at der er en passende spredning mellem løbere på den samme bane.  
Løbet afvikles i et samarbejde med OK Roskilde, der også afvikler deres klubmesterskab.

**Kontrolsystem:** Sportident. Oplys dit nummer ved tilmelding. Har du ikke en Sportident, har vi til udlån.

**Tilmelding:** Tlf./SMS til Erik Løvgren 4166 7012 eller mail [erikloevgrenjensen2@gmail.com](mailto:erikloevgrenjensen2@gmail.com)  
Der lukkes for tilmelding 7. december kl. 20:00. Tilmelding på dagen er ikke mulig.

**Deltagerafgift:** Din deltagelse i klubmesterskabet er gratis.

**Klasser, herrer:**

klasse	bane	ca banelængde	sværhedsgrad
H12	7	2,6 km	begynder/let *
H16	6	3,7 km	mellemsvær
H20	1	7,0 km	svær
H21	1	7,0 km	svær
H35	1	7,0 km	svær
H45	2	6,0 km	svær
H55	3	5,0 km	svær
H65	4	4,2 km	svær
H75	5	3,5 km	svær

**Klasser, damer:**

klasse	bane	ca banelængde	sværhedsgrad
D12	7	2,6 km	begynder/let *
D16	6	3,7 km	mellemsvær
D20	3	5,0 km	svær
D21	2	6,0 km	svær
D35	3	5,0 km	svær
D45	3	5,0 km	svær
D55	4	4,2 km	svær
D65	5	3,5 km	svær
D75	5	3,5 km	svær

\* sværhedsgraden i H12 og D12 ligger et sted mellem "begynder" og "let".

**Målestok:** Alle baner er i målestok 1:7.500.

**Kort:** Kortene printes på vandfast papir. Postdefinitioner er påtrykt på kortet - og findes desuden i løs form ved start.

**Berettiget:** Alle medlemmer af Køge OK og OK Roskilde kan deltage, men kun løbere der har Køge OK som sin primære klub, kan blive Køge OK-klubmester.

Som udgangspunkt deltager man i sin egen klasse.

Man må dog gerne rykke op i en "højere klasse" (f.eks. fra D45 til D35) og stadig deltage i klubmesterskabet.

Man kan også vælge en anden bane (kortere eller lettere). Så løber man "uden for konkurrence".

**Resultater:** Din løbstid får du ved målgang.

**Præmier:** Klubmestrene hædres ved klubbens juleafslutning i klubhuset, Marksvinget 22, tirsdag den 14. december 2021.

**Covid-19:** Stævnet afvikles med de begrænsninger, som situationen med covid-19 kræver på det aktuelle tidspunkt.

**Beregning/IT:** Køge OK, Malene Løkke ( [malene@lokke.dk](mailto:malene@lokke.dk) )

**Banelægning og stævneleder:** OK Roskilde, Morten Jensen ([ravnholt@youseepost.dk](mailto:ravnholt@youseepost.dk))

Ret til ændringer forbeholdes.

I ugen op til løbet kommer der en instruktion med yderligere detaljer.

Bestyrelsen håber på se rigtig mange medlemmer til klubmesterskabet.