

Instruktion til klubmesterskab i Holbæk OK d. 21/11-20

Ellinge Indhegning

Kære deltagere!

Tak for jeres tilmeldinger til årets klubmesterskab, som bliver en del anderledes, end vi er vant til pga. coronarestriktionerne. Af samme årsag skal jeg straks beklage, at ”tonen” herunder er mere bestemt, end jeg bryder mig om, **MEN det er MEGET VIGTIGT, at I overholder nedenstående retningslinjer, så vi følger myndighedernes anbefalinger om hygiejne, afstand, størrelsen på gruppeforsamlinger mv!** Overholdes retningslinjerne ikke, risikerer vi smittespredning og klækkelige bøder til deltagere og klub!

Jeg henviser til myndighedernes aktuelle retningslinjer på www.coronasmitte.dk

Vi ses i skønne Ellinge Indhegning!

På forhånd tak!

Finn (altmuligmand på klubmesterskabet)

Mødested/Parkering:

Parkering ved den tidligere Restaurant Pottegaarden, Lyngvej 73, 4573 Højby. Skærm hænges op i svinget, og indkørslen kan også genkendes på restaurantens store hvide skilt. Efter ca. 20 meter på stikvejen drejes til højre, hvor den store plads fungerer som parkering. P-skilt sættes op. Det er privat grund, som venligst er stillet til rådighed, så vis hensyn. **Hold afstand, og undgå forsamling på mere end ti personer.** Ankom så tæt på jeres starttid som muligt. For at finde frem til start krydses Lyngvej, hvorefter den tydelige sti til venstre følges.

Afstande:

Parkering - start: ca. 100 meter (pas på trafikken på Lyngvej!).

Mål - parkering: ca. 150 meter.

Terræn:

Ellinge Indhegning er ca. 127 hektar stor og består primært af nåletræer med meget fin gennemløbelighed i størsteparten af skoven. Enkelte partier er dog tættere, og lidt kvas i bunden samt væltede træer findes hist og pist. Skoven er meget fattig på brombær, brændenælder og andre ubehageligheder i bunden. Skoven er flad, dog med enkelte spændende kurvedetaljer. I retningerne nord-syd og øst-vest gennemskæres skoven af et stisystem i ”skakbrætsformat”. Visse steder er der en del spor, som kan fremstå diffuse. Der er mange områder uden stier og spor. For yderligere information om skoven og dens historie henvises til denne private hjemmeside:

<http://www.ellingelyng.dk/Skovene%20Ellinge%20indhegning.htm>

Kort:

Ellinge Indhegning, nytegnet foråret/sommeren 2020. Ækv. 2,5 m. 1:7.500. ISOM 2017-2.

I skoven findes rigtig mange mindre punkthøje, som er rester af trærødder. Kun markante punkthøje på ca. 1 meters højde (uden for mange trærester) er tegnet med på kortet. Ligeledes er skoven rig på trærødder, hvor kun trærødder på +2 meter er tegnet på kortet. Væltede træer, der forhindrer passage, er tegnet som små tætheder.

Klasser/baner:

Børn (op til 12 år)	Hvid	Let	3,2 km. (11 poster)
Ungdom dame (13-17 år)	Gul	Mellemsvær	4,9 km. (15 poster)
Ungdom herre (13-17 år)	Gul	Mellemsvær	4,9 km. (15 poster)
Voksen dame (18-59 år)	Sort, kort	Svær	5,0 km. (18 poster)
Voksen herre (18-59 år)	Sort, mellem	Svær	6,8 km. (27 poster)
Veteran dame (60+ år)	Blå, mini	Svær	4,0 km. (17 poster)
Veteran herre (60+ år)	Blå, mini	Svær	4,0 km. (17 poster)

Postdefinitioner:

IOF-symboler. Findes både trykt på kortet og i løs form. Husk en holder til de løse definitioner.

O-track:

Banerne lægges på O-track, så husk gps-uret. Banerne er tilgængelige fra kl. 16.00.

Startret:

Kun forhåndstilmeldte løbere må starte. Der er ikke mulighed for at tilmelde sig på dagen.

Start:

Løberne **SKAL** starte på den tildelte starttid (se herunder). Starten er organiseret, så vi overholder coronaretningslinjerne. Fremmøde til start sker tidligst to minutter før start, så vi holder os under ti personer i startgruppen. Der er taget højde for evt. børn og ”skygger” i startområdet, men det er ikke muligt med ”tilskuere” og ”supportere” i start og mål. **Ved ankomst til start afsprittes hænder og Sport Ident-brik.** Herefter clearer og tjekkes brik. I start- og målområdet følges Finns anvisninger, bl.a. skal løberne holde afstand ved at opholde sig ved de opsatte kegler. Løberne tager selv kort i startøjeblikket. Løbere på let hvid bane må gerne kigge på kortet et minut inden start. **Startenhed skal stemples ved start!**

Startliste:

Se hjemmesiden.

Målgang:

Efter stempling af målpost gås frem mod Lyngvej (mod syd), hvor Finn vil befinde sig. Sport Ident-brik aflæses på klubbens stræktidsprinter. **HUSK at printe stræktiderne to gange** – ét eksemplar til eget brug og et andet til klubben og resultatformidlingen. **Skoven forlades straks herefter!** Husk at holde afstand på turen tilbage til parkeringspladsen, og undgå forsamling på mere end ti personer.

Resultatliste:

Offentliggøres lørdag d. 21/11-20 om aftenen på klubbens O-snak på Facebook og hurtigst muligt herefter på hjemmesiden.

Præmier:

Der dystes om de udsatte vandrepokaler, som uddeles ved den årlige klubfest, der - forhåbentligvis - afholdes i slutningen af januar 2021.

Stævneorganisation:

Altmuligmand: Finn

Support: Bestyrelse og stævneudvalg