

SOK indbyder til Gudenådyst

et **** c-løb

[Instruktion](#)

[Startliste](#)

[Resultatliste](#)

[Stræktider](#)

Dato	Søndag den 30. maj 2010					
Løbsområde	Silkeborg Sønderskovs vestlige del. Der afholdes samtidigt Ekstrem Maraton I skoven					
Kort	1:10000, 5 meter ækvidistance. Nytegnet 2009. Revideret foråret 2010. Recognisering: Clive Allen. Rentegning: Steen Frandsen Printede kort.					
Stævneplads	Stævneplads beliggende i østlige ende af Paradislejren. Afmærkning fra Horsens-Silkeborg vejen. Stævnekontor på stævnepladsen.					
Parkering	Parkering ved Virklundhallen.					
Afstande	Parkering til stævneplads max 1200 m. Stævneplads til start 1000 m.					
Terrænbeskrivelse	Stærkt kuperet blandingskov med mange detaljer og veludviklet stinet. Forholdsvis let gennemløbelig. Gennem skoven løber en landevej som skal passeres flere gange.					
Klasser	Klasse	Sværhedsgrad	Km	Klasse	Sværhedsgrad	Km
	D -10	Grøn - Begynder	2,5-3,5	H -10	Grøn - Begynder	2,5-3,5
	D -12	Hvid - Let	3,5-4,5	H -12	Hvid - Let	3,5-4,5
	D -12B	Grøn - Begynder	2,0-3,0	H -12B	Grøn - Begynder	2,0-3,0
	D -14	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5	H -14	Gul -Mellemsvær	5,0-6,0
	D -14B	Hvid - Let	3,0-4,0	H -14B	Hvid - Let	3,0-4,0
	D -16 AK	Sort - Svær	4,0-5,0	H -16 AK	Sort - Svær	5,5-6,5
	D -16	Sort - Svær	5,5-6,5	H -16	Sort - Svær	7,0-8,0
	D -16B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5	H -16B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5
	D -18	Sort - Svær	5,5-6,5	H -18	Sort - Svær	9,0-10,0
	D -20	Sort - Svær	7,0-9,0	H -20	Sort - Svær	11,0-13,0
	D -20B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5	H -20B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5
	D -20C	Hvid - Let	3,0-4,0	H -20C	Hvid - Let	3,0-4,0
	D 20 AK	Sort - Svær	5,0-5,5	H 20 AM	Sort - Svær	6,5-7,5
	D 21-	Sort - Svær	8,0-10,0	H 21-	Sort - Svær	12,0-14,0
				H21-AM	Sort - Svær	8,0-10,0
	D21-AK	Sort - Svær	5,0-5,5	H 21-AK	Sort - Svær	6,5-7,5
	D 21-B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5	H 21-B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5
	D 21-C	Hvid - Let	3,0-4,0	H 21-C	Hvid - Let	3,0-4,0
	D 35-	Sort - Svær	6,5-7,5	H 35-	Sort - Svær	10,0-12,0
	D 35-B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5	H 35-B	Gul -Mellemsvær	4,5-5,5
	D 40-	Sort - Svær	5,5-6,5	H 40-	Sort - Svær	9,0-11,0
	D 45-	Sort - Svær	5,5-6,5	H 45-	Sort - Svær	9,0-10,0
	D 50-	Sort - Svær	4,0-5,0	H 50-	Sort - Svær	7,0-8,0
	D 55-	Sort - Svær	4,0-5,0	H 55-	Sort - Svær	7,0-8,0
	D 60-	Sort - Svær	3,5-4,0	H 60-	Sort - Svær	5,5-6,5
	D 65-	Sort - Svær	3,5-4,0	H 65-	Sort - Svær	5,0-5,5
D 70-	Sort - Svær	2,5-3,5	H 70-	Sort - Svær	4,0-5,0	
			H 75-	Sort - Svær	3,5-4,0	

	Begynder	Grøn - Begynder	2,0-3,0	H 80-	Sort - Svær	2,5-3,5
	Arrangøren forbeholder sig ret til at sammenlægge klasser ved for få tilmeldte.					
Kontrol	Der anvendes EMIT. Anvendes egen brik, skal briknummer oplyses ved tilmelding. Leje af brik koster 15 kr.					
Start	Put and run. Der kan startes i tidsrummet 10-12 Der må højst starte 1 løber pr. bane pr. minut.					
Tilmelding	Tilmelding senest fredag den 21. maj via O-service. Der er ingen eftertilmelding, men der kan købes baner i den udstrækning kort haves på dagen.					
Startafgift	Startafgift D/H-20 50 kr. D/H 21- 70 kr., der sammen med evt. brikleje indbetales klubvis til Silkeborg OK på konto 7844-7766557 Ved tilmelding på dagen +10 kr					
Børnebaner	Der tilbydes gratis børnebaner i tidsrummet 10-13					
Børnepasning	Der er ingen børnepasning.					
Kiosk	Der er en velassorteret kiosk på stævnepladsen.					
Væske	Der er væske i mål og på baner over 6 km					
Toiletter	Der findes toiletter ved stævnepladsen.					
Præmier	Der er præmier til de tre første på banerne D/H -10 til D/H -16					
Bademuligheder	Der er mulighed for bad i Virklundhallen kl. 10-15					
Stævneleder	Karen-Lisbeth Fredberg, Varbergvej 59, 8600 Silkeborg, SOK e-mail: fredberg@webspeed.dk					
Banelægger	Jens Børsting,SOK					
Stævnekontrol	Henning Larsen, Herning OK					
Banekontrol	Henrik Valentinsen, Randers Ok					
Dommer	Torsten Boe Larsen, Odense OK					