

Midgårdsormen 2017

OK Sorø skal i år arrangere Midgårdsormen. Vi har valgt at lægges stævn sammen med DM mellem -bl.a. for at gøre det så nemt som muligt for O-løbere i Danmark at deltage i begge løb.

Små justeringer af Thor & Tjalfe

Midgårdsormen har de senere år undergået en del ændringer. For at finde det helt rigtige koncept for Midgårdsormen, mener vi at det er vigtigt at holde fast i formen på Thor og Tjalfe - i hvertilfælde i et par år.

Klasserne Thor og Tjalfe vil blive afviklet stort set i den form OK Pan introducerede sidste år i Ørnbjerg Mølle.

Ændringerne er:

- De to nature, tur 1 og 2 afvikles som almindelig stafet. Det sker for at give løberne stemningen ved en natstafet.
- Tur 3, 4 & 5 der sendes i skove samtidig, løber ikke lige langt. Tur 3 og 4 løber 4-5 km, mens tur 5 løber 6 km. Det sker dels for tvinge klubberne til at tænke mere strategisk når der sættes hold, og dels for forhåbentlig at gøre konkurrence mere lige.

Tjalfe er udvidet med en let natur - det sker for at give ungdomsløberne den samme oplevelse af stemningen på stævnepladsen ved et natløb

Hugin & Munin - en 2 X 2 stafet

Midgårdsormen byder også i år på en nyskabelse. Vi kan i år tilbyde en par-stafet.

Stafetten løbes i dagstimerne søndag formiddag og byder på en 3 km og en 2 km tur til begge løbere. Vi har døbt den nye klasse Hugin & Munin.

Ideen er at give mindre klubber der har svært ved at stille et Thor hold eller klubber der har nogle løbere i overskud en mulighed for at deltage i en stafet.

Tag godt imod de to ravne - Hugin & Munin

Indbydelse

| | |
|-------------------|--|
| Tid | 19 & 20 August 2017 |
| Klasifikation | C-stafet **** |
| Løbsområde | Slagelseskovene - Nykobbel & Charlottedal |
| Koncept | Der vil være tre klasser: Thor, Tjalfe og Hugin & Munin Se beskrivelse af klasserne nederst på siden. Søndag formiddag kan der desuden købes åbne baner. |
| Terrænbeskrivelse | Typisk sjællandsk blandingsskov overvejende bestående af bøgeskov, med varierende bevoksninger af nåletræer og birkeskov. Kurvebilledet er overvejende småkuperet. Gennemløbeligheden er overordnet god, afbrudt af partier hvor gennemløbeligheden er reduceret væsentligt. Underskoven er primært bestående af bregner med kun få partier af brændenælder. Den østlige del af løbsområdet er domineret af store skovveje, og er speciel ved at der ikke findes |

| | |
|------------------------|---|
| | noget udbredt stinet, som der ses i bynære skove. Den vestlige og nordvestlige del af løbsområdet har flere stier og en del mountainbikespor. Området har en del søer og moser. |
| Afstande | Parkering stævneplads: ca. 500. Start og skifte i umiddelbar nærhed af stævnepladsen. |
| Overnatning | På stævnepladsen |
| Kiosk | Velassoteret kiosk på Stævnepladsen. Gratis morgenmad, <u>tilmelding til morgenmad foregår via o-service.</u> |
| Børnebaner | Åben fra 9.30-13.00 |
| Bad: | Badning foregår på Anvortskov kaserne. Åben fra 12:00 - 16:00. Afstand 2 km. Vejledning gives i instruktionen |
| Præmier | Til top 3 i alle 3 klasser. |
| Tidstagning | Der løbes med SportIdent, en brik kan kun bruges på én tur! Evt brikleje: 25kr. En ikke-afleveret standard lejbrik skal erstattes med kr. 300. For en stor brik er erstatningen kr. 500 |
| Tilmelding | Senest 11/8 via O-service |
| Eftertilmelding | Ikke muligt, der henvises til de åbne baner. |
| Startafgift | 1000kr/hold for Thor. 300kr/hold for Tjalfe. 200kr/hold for Hugin & Munin. |
| Åbne baner | Tilmelding via O-service eller køb på dagen. Der er ingen præmier på de åbne baner. Let ca. 3 km, Mellemsvær ca. 4 km, Svær 4-5 km, Svær 5-6 km, Svær 6-7 km |
| Ansvarlige | Stævneleder: Janus Høhne OK Sorø tlf. 2337 4418 Banelægger: Jens Frandsen, OK Sorø Banekontrol: Søs Munch Hansen og Clement Ditlevsen, OK Sorø Beregning: Jan Koue Larsen, OK Sorø |
| Betaling | IBAN: DK2920008980220681 Swift: NDEADKKK |
| O-service | Både på Thor og Tjalfe må den samme løber, løbe en natur og en dagtur. Det koncept passer ikke helt ind i o-services måde at virke på, hvor man kun kan tilmeldes en gang pr. stafet. Vi har dog fundet en løsning. Hvis løber A eksempelvis løber tur 2 og tur 7, tilmelder I Løber A til tur 2 med det rigtige briknummer. I Bemærkning til arrangør til tur 2 skriver I så: " løber også tur 7". Tur 7 lader I så bare være tom. |

Klasse beskrivelser

| | |
|-------------|---|
| Thor | Intens og udfordrende 10-turs Mellemdistancestafet med 2 svære nature og 8 svære dagsture. 1. tur starter i fællesstart kl 21.00. Når først turen kommer i mål sendes 2. turen afsted. Når 2. turen er i mål, vil stafetten blive sat på pause så man kan komme hjem og sove. Kl 9.00 næste morgen starter stafetten igen med en Jagtstart ud fra 1. og 2. turens samlede løbstid. Specielt er det at tur 3, 5 og 5 starter samtidigt. Den første af tur 3,4 & 5 der er i mål, sender tur 6 af sted. Den af tur 3,4 & 5 sender tur 7 i skoven og den sidste sender tur 8 ud. |
|-------------|---|

Den sidste af turene løber 6,7 & 8 som kommer til mål sender 9 turen i skoven, og 9. turen sender 10.turen ud. Det hold som først får sin 10.tur i mål vinder!

- Løber man natur må man også gerne løbe en dagstur.
- Hvert hold skal have mindst 2 damer.
- Er en løber disket, så er hele holdet disket.
- 20 min efter jagtstarten er gået, vil de resterende hold blive startet. Kommer holdet i denne efterstart, så deltager man stadig på lige fod med de andre hold i stafetten. Man kan således maksimalt miste 20 min på natbanerne

| Tur | Længde | Bane | Lys | Princip |
|-------|----------------------|------|-----|---------|
| 1 | 4-5 Km | Svær | Nat | Gaflet |
| 2 | 4-5 Km | Svær | Nat | Gaflet |
| 3,4,5 | 4-5 Km, 4-5 Km, 6 km | Svær | Dag | Gaflet |
| 6,7,8 | 7 km, 7 km, 7 km | Svær | Dag | Gaflet |
| 9 | 4 km | Svær | Dag | Ugaflet |
| 10 | 6 km | Svær | Dag | Ugaflet |

Tjalfe

Ungdomsstafet med fem ture for løbere til og med H/D-14. 1. turen er let og ugraflet, og starter samtidigt med Midgårdssormens nature! Når denne tur er kommet i mål sendes 2.turen afsted. Når 2. turen kommer i mål, vil stafetten blive pauseret, så man kan komme hjem og sove.

Kl 9.30 næste morgen starter 3. turene som jagtstart ud fra 1 & 2. turens samlede tid. 3 turen skifter til 4. turen som skifter til 5. turen (altså som almindelig stafet).

- Løberene må være til og med H/D-14.
- Der er ingen restriktioner på hvem der løbe de lette baner.
- Løber man natur må man også gerne løbe en dagstur.
- Er en løber disket, så er hele holdet disket.
- 10 min efter jagtstarten er gået, vil de resterende hold blive startet. Kommer holdet i denne efterstart, så deltager man stadig på lige fod med de andre hold i stafetten. Man kan således maksimalt miste 10 min på natbanerne.

| Tur | Længde | Bane | Lys | Princip |
|-----|--------|------------|-----|---------|
| 1 | 3 Km | Let | Nat | Ugaflet |
| 2 | 3 Km | Let | Nat | Ugaflet |
| 3 | 4 Km | Mellemsvær | Dag | Gaflet |
| 4 | 3 km | Let | Dag | Ugaflet |
| 5 | 4 km | Mellemsvær | Dag | Gaflet |

Hugin & Munin

2 X 2 mands stafet. Dagsstafet for 2 løbere. Alle ture er svære men korte.

Alle 1. ture (løber A) sendes afsted kl. 10.00 i fællesstart. Når løber A, kommer i mål skiftes til løber B på 2. turen. Når løber B, kommer i mål skiftes til løber A på 3. turen, og endelig skifter løber A ved målgang til løber B på 4.turen.

- Hver hold skal have enten 1 H60+ eller 1 D50+
- Er en løber disket, så er hele holdet disket.

| Tur | Længde | Bane | Lys | Princip |
|------------|---------------|-------------|------------|----------------|
| 1 | 3 Km | Svær | Dag | Gaflet |
| 2 | 3 Km | Svær | Dag | Gaflet |
| 3 | 2 Km | Svær | Dag | Gaflet |
| 4 | 2 km | Svær | Dag | Gaflet |