



Østkredsen og Søllerød OK indbyder til Kreds Ungdoms Match 2019:

Tidspunkt	Ankomst	Fredag d.25.okt. 2019 kl.19-20	Nærum skole, Frøerlund 9, Nærum
	Hjemrejse	Søndag d.27.oktober kl. 14:00	Teknikerbyen, Virum
Hvem kan deltage	<p>Alle ungdomsløbere i klasserne H/D11-12 til H/D19-20 og som:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Har deltaget i et af DOFs ungdomskurser/sommerlejr eller i tre åbne løb.</li> <li>Kan gennemføre A-baner i egen klasse – dog undtagen for H/D20B hvor løbere på 15-20 år kan deltage på en mellemsvær bane.</li> <li>Fylder mindst 11 år i 2019</li> </ol> <p>Ledere fra Nord-, Syd- og Østkredsen</p>		
Hvad skal der ske?  (flere oplysninger på de næste sider)	Fredag	Bustransport for Nord- og Syd-kredsens løbere Ankomst, indkvartering Sociale aktiviteter	
	Lørdag	O-løb (individuel) Sociale aktiviteter Præmieuddelinger (og hvilken kreds vinder KUM?) KUM fest	
	Søndag	Oprydning O-løb (5-mands stafet) Præmieuddeling for stafet Farvel og på gensyn Bus hjem for Nord- og Syd-kredsens løbere	
Stævnecenter og indkvartering	<b>Stævnecenter</b>	<b>Indkvartering</b>	
	Nærum ungecenter	Nærum skole	
	Biblioteksalléen 2, 2850 Nærum	Frøerlund 9, 2850 Nærum	
Afstanden mellem stævnecenter og indkvartering er 650 m: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der vil blive snitzlet mellem stævnecenter og indkvartering</li> <li>• Når det er mørkt, følges de 11-12 årige med en voksen (og øvrige kan deltage i følgeordningen)</li> </ul>			



O-løb	<b>Lørdag</b> Individuel Jægersborg hegn Gåafstand fra stævnecenter	<b>Søndag</b> Stafet (5-mands) Hver kreds sammensætter hold. Se senere. Ravneholm Bus-transport fra indkvartering
O-løb for ledere	Der er mulighed for ledere at deltage i et put-and-run løb lørdag eftermiddag – bliver annonceret på o-service. Dette løb har stævneplads ca 2 km fra KUM's stævnecenter. Angiv gerne ønske om deltagelse ved KUM tilmelding.	
Transport	Deltagere fra Nord- og Sydkredsen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bustransport</li> </ul> Deltagere fra Østkredsen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øst-kreds-deltagere sørger selv for transport til/fra KUM</li> <li>• Dog kan Øst-kreds-deltagere som bor i Nord- eller Sydkredsen (efterskole eller studier) køre med bussen). Angiv ønske om bustransport i kommentar-feltet ved tilmelding, f.eks 'Bustransport sammen med Silkeborg OK'</li> <li>• Hvis der er plads i bussen så kan vi evt arrangere en opsamling på Midtjylland</li> </ul> Den endelige transportplan kommer senest 1. oktober 2019.	
Pris	400 kr per løber (fuld forplejning og en masse andet) Betales klubvis til Søllerød OK.	
Lommepenge	Der vil være en lille kiosk (med varm kakao og andet sødt) på stævnepladserne Ved KUM festen vil der være en bar med sodavand, alkoholfrie drinks, snacks mm	
Pakkeliste	Husk at medbringe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liggeunderlag og sovepose (overnatning på hårdt underlag)</li> <li>• Evt ørepropper og 'fly-briller' (vi sover i gymnastiksal)</li> <li>• Påklædning til 2 o-løb (husk superundertrøje el.lign da det kan være koldt, når du venter ved stafet-skifte)</li> <li>• Overtrækstøj til stævneplads (det kan være koldt/vådt)</li> <li>• Aktivt tøj og sko efter vejret (f.eks løbetøj, overtrækstøj og sko, som du ikke skal danse i til KUM festen)</li> <li>• Påklædning til KUM-festen</li> <li>• Og en masse andet...</li> </ul> Pakkeliste kommer senest 1. oktober 2019.	

	Husk at sætte navn og klub på tasker mm
Ordensregler	KUM er røg- og alkoholfrit
Ledere	Hver kreds stiller med min. 5 ledere
Tilmelding	Senest 10.oktober 2019 via o-service
Eftertilmelding	Ikke muligt

	<b>Individuel – lørdag d. 26.oktober 2019</b>																																							
Arrangør	Søllerød OK – på vegne af Østkredsen																																							
Stævne og klassifikation	KUM individuelt *** tre-stjernet stævne																																							
Løbsområde	Jægersborg hegn																																							
Afstand fra stævnecenter	Ca 1.000 m																																							
Stævneplads	Åben plads i skoven																																							
Kort	Jægersborg hegn. 1:10.000. Ækvidistance 2.5 m. DOF kvalitetsmærke. IOF kortnorm (ISOM 2017) Tegnet 2017 (Gedeminas Trimakas GT-Maps) med seneste rettelser 2019.																																							
Terrænbeskrivelse	Let kuperet terræn – overvejende løvskov. Både områder med god gennemløbelighed og områder med tæt skov. En del hugninger og diffuse områder.																																							
Klasser, sværhedsgrad og forventet vindertid	Bemærk at D18/D20 og H18/H20 indgår som 11. afdeling af Løberen Junior League. Disse baner er en forkortet langdistance. Øvrige baner ifølge retningslinjer for afvikling af KUM. <table border="1" data-bbox="438 817 1428 1265"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Forventet vindertid (min.)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>D12</td> <td>Let</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Mellemsvær</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>Svær</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>D20B</td> <td>Mellemsvær</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>Svær</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Svær</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>H12</td> <td>Let</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>H14</td> <td>Mellemsvær</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>H16</td> <td>Svær</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>H20B</td> <td>Mellemsvær</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>H18</td> <td>Svær</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>H20</td> <td>Svær</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Forventet vindertid (min.)	D12	Let	20	D14	Mellemsvær	25	D16	Svær	35	D20B	Mellemsvær	30	D18	Svær	45	D20	Svær	45	H12	Let	20	H14	Mellemsvær	25	H16	Svær	35	H20B	Mellemsvær	30	H18	Svær	45	H20	Svær	45
Klasse	Sværhedsgrad	Forventet vindertid (min.)																																						
D12	Let	20																																						
D14	Mellemsvær	25																																						
D16	Svær	35																																						
D20B	Mellemsvær	30																																						
D18	Svær	45																																						
D20	Svær	45																																						
H12	Let	20																																						
H14	Mellemsvær	25																																						
H16	Svær	35																																						
H20B	Mellemsvær	30																																						
H18	Svær	45																																						
H20	Svær	45																																						
Kontrolsystem	Løbet anvender SI-brikker  Løbere, som tilmeldes uden brik-nummer, bliver tildelt en lejebrik (koster 20 kr). Brikken udleveres ved fremkald ved start og beholdes til næste dag, hvor den benyttes af samme løber. Ikke-afleverede leje-brikker koster 480 kr i erstatning.																																							
Brystnummer	Alle løbere bærer brystnummer. Ophænges ved start																																							
Start	Individuel start. Første start kl 10:00 Fremkald 4 min før start  Der er løse postdefinitioner til løber som bærer postdefinitionsholder. (Postdefinitioner er også trykt på kortet)																																							
Max.tid	2 timer																																							
Åbne baner og børnebaner	Tilbydes ikke Der er et separat put-and-run stævne senere samme dag – se o-service																																							
Væske	Vand og saft ved mål																																							
Toiletter	På stævnepladsen																																							
Omklædning	På stævnecenteret/indkvartering eller i telte på stævnepladsen																																							
Bad	På stævnecenteret/indkvartering																																							
Resultater	Elektronisk på stævnepladsen																																							
Kiosk	Vi har en lille kiosk på stævnepladsen																																							
Point-beregning	a. Der løbes alle mod alle på hver bane. (Der regnes ikke i matcher). Dvs at det er den samlede placering på banen, som udløser point																																							

	<p>b. Point til gennemførte efter følgende model:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nr. 1: 15 point</li> <li>• Nr. 2: 12 point</li> <li>• Nr. 3: 10 point</li> <li>• Derefter 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 point</li> </ul> <p>c. Max. 4 løbere fra hver kreds kan tælle point på hver bane</p> <p>d. 2 tællende løbere med samme tid får hver halvdelen af de samlede point for deres og den efterfølgende placering. (Eksempel: delt førsteplads <math>(15+12)/2=13,5</math> point til hver)</p> <p>e. Der uddeles max. 82 point per bane (mindre hvis ikke alle kredse har 4 gennemførende løbere). Én kreds kan max få 46 point per bane</p> <p>f. Banerne H/D20B er undtaget fra ovenstående. Til disse bliver der uddelt 1 point til hver gennemførende løber – dog max. til 4 løbere per kreds per bane</p> <p>Den kreds der samlet opnår flest point, vinder årets KUM.</p>
Præmier	<p>Overrækkes ved KUM festen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Til de 3 hurtigste i hver klasse</li> <li>• KUM vandrepokal til den bedste kreds</li> <li>• Evt præmier fra andre konkurrencer</li> </ul>
Tilmelding	Samlet tilmelding for hele KUM weekenden via o-service
Stævneleder	<p>Søllerød OK:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jens A. Hansen, <a href="mailto:thranehansen.oloeb@gmail.com">thranehansen.oloeb@gmail.com</a>, 22754447</li> <li>• Anne Skovbæk, <a href="mailto:a.skovbaek@gmail.com">a.skovbaek@gmail.com</a>, 22754377</li> </ul>
Stævnekontrollant	Ulla Place-Petersen, Allerød OK
Banelægger	Mikkel Kaae-Nielsen og Rune Østergaard, Søllerød OK
Banekontrol	Søren Skaarup Larsen, OK Øst Birkerød
Dommer/jury	En repræsentant fra hver af de deltagende 3 kredse (Ungdomsudvalgsformanden eller substitut)

<b>Stafet – søndag 27.oktober 2019</b>																									
Arrangør	Søllerød OK – på vegne af Østkredsen																								
Stævne og klassifikation	KUM stafet *** tre-stjernet stævne																								
Løbsområde	Ravneholm																								
Afstand fra indkvartering	Løberne kører med bus fra indkvartering til skoven Derfra er der ca 500 m til stævnepladsen																								
Stævneplads	Central plads i skoven																								
Kort	Ravneholm- 1:7.500. Ækvidistance 2.5 m. Tegnet 2010 (Roman Slobodianiuk, Viktor Kiriyanov, og Alexander Gavrilyuk) baseret på orthofotos og laserkurver fra COWI samt tekniske kort fra Rudersdal og Lyngby-Taarbæk kommuner. Seneste rettelser 2019 og følger ISOM 2017.																								
Terrænbeskrivelse	Kraftigt kuperet i den sydlige del af skoven – overvejende løvskov og god gennemløbelighed. Et veludviklet sti-net.																								
Klasser, sværhedsgrad og forventet vindertid	<p>Stafetten består af 5-mands hold, med minimum 2 piger på hvert hold.</p> <p>Hver kreds stiller så mange hold som muligt indenfor de fastsatte aldersklasser. Kredsens ledere sætter holdene senest lørdag aften kl.18.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tur</th> <th>Sværhed</th> <th>Aldersklasse</th> <th>Forventet vindertid</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Svær</td> <td>H16, H18, H20</td> <td>25-30 min</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Let</td> <td>DH12</td> <td>Ca 15 min</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Mellemsvær</td> <td>DH14, DH16</td> <td>20-25 min</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Let</td> <td>DH12, DH14</td> <td>Ca. 20 min</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Svær</td> <td>D16, D18, D20</td> <td>25-30 min</td> </tr> </tbody> </table> <p>Hvis det ikke er muligt at lave samtlige hold ud fra ovenstående, så benyttes en af nedenstående muligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Der laves hold på tværs af kredsene og med de løbere, som endnu ikke har et hold</li> <li>Det tillades at enkelte ture løbes af en leder for at fuldende holdet. (Det forventes at lederen i så fald ikke løber turen hurtigere end de ca. 10 hurtigste u-løbere på samme tur)</li> <li>Det tillades at enkelte ture løbes af en løber, der har løbet en tidligere tur på et andet hold. (Det forventes at løberen i så fald ikke løber turen hurtigere end ca. de 10 hurtigste u-løbere på samme tur)</li> <li>Dublering af enkelte ture. Dvs. flere løbere sættes ind på en given tur på et allerede etableret hold. Alle løberne på en given tur får et kort, når den forrige tur kommer ind, og den første løber i mål sender næste tur afsted. Dette kræver at hver løber har en SI-brik.</li> </ol> <p>Vinder af stafetten er det kreds-hold der først gennemfører og hvor holdsammensætningen lever op til de fastsatte kriterier (klasse og banefordeling)</p> <p>Efterstart: Senest 2½ time efter første start</p>	Tur	Sværhed	Aldersklasse	Forventet vindertid	1	Svær	H16, H18, H20	25-30 min	2.	Let	DH12	Ca 15 min	3.	Mellemsvær	DH14, DH16	20-25 min	4.	Let	DH12, DH14	Ca. 20 min	5.	Svær	D16, D18, D20	25-30 min
Tur	Sværhed	Aldersklasse	Forventet vindertid																						
1	Svær	H16, H18, H20	25-30 min																						
2.	Let	DH12	Ca 15 min																						
3.	Mellemsvær	DH14, DH16	20-25 min																						
4.	Let	DH12, DH14	Ca. 20 min																						
5.	Svær	D16, D18, D20	25-30 min																						
Kontrolsystem	<p>Løbet anvender SI-brikker</p> <p>Lejebrikker fra lørdagens løb skal også anvendes ved stafetten.</p> <p>Løbere, som eventuelt skal løbe to ture, skal benytte en anden SI-brik til anden-turen.</p> <p>Lejebrikker skal afleveres ved målgang efter stafetten. Ikke-afleverede lejebrikker koster 480 kr i erstatning</p>																								

Start	Første start kl 10:00 Afgang fra indkvartering kl 8:45
Start-, skifte- og mål-procedure	Fællesstart på første tur.  Efter endt tur 1-4, afleverer løberen løbskortet og stempler derefter målposten, fortsætter videre til kortophæng og tager næste løbers kort og giver det videre til næste løber. Dernæst går løberen videre til brikaflæsning.  Sidste-turs løberen går direkte i mål og fortsætter til brikaflæsning.  Efterstart bliver annonceret af speakeren
Max. tid	Sidste løber skal være i mål kl 13:30
Væske	Vand og saft ved mål
Toiletter	På stævnepladsen
Omkklædning	På stævnepladsen. Ingen bademulighed
Resultater	Elektronisk på stævnepladsen
Kiosk	Vi har en lille kiosk på stævnepladsen
Præmier	Til de 3 hurtigste hold
Tilmelding	Samlet tilmelding for hele KUM weekenden via o-service
Stævneleder	Søllerød OK: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jens A. Hansen, <a href="mailto:thranehansen.olob@gmail.com">thranehansen.olob@gmail.com</a>, 22754447</li> <li>• Anne Skovbæk, <a href="mailto:a.skovbaek@gmail.com">a.skovbaek@gmail.com</a>, 22754377</li> </ul>
Stævnekontrollant	Ulla Place-Petersen, Allerød OK
Banelægger	Mikkel Kaae-Nielsen og Rune Østergaard, Søllerød OK
Banekontrol	Søren Skaarup Larsen, OK Øst Birkerød
Dommer/jury	En repræsentant fra hver af de deltagende 3 kredse (Ungdomsudvalgsformanden eller substitut)