



Kampen om Skagerrak 2024



Det er en fornøjelse at kunne byde jer alle velkomne til
årets udgave af "KAMPEN OM SKAGERRAK" årgang 2024,

som i år arrangeres i Danmark af Nordkredsen i samarbejde med OK Vendelboerne.

Kampen er som de foregående år en weekend, der lægger vægt på både sociale og konkurrence aktiviteter. Der vil som de foregående år være en klasseinddelt ungdomskonkurrence, hvor der samles point på tværs af klasserne, og hvor bedste kreds vinder! Ledere og forældre er naturligvis velkomne, og der vil også være baner til jer.

Årets program:

Fredag 27/9

Ankomst til Hirtshals

- Fra Kristiansand 11:15

- Fra Larvik 11:55

- Danske løbere møder direkte på stævnepladsen (jf. instruktion)

14:00 **Kredsstafet i Bøgsted Plantage**

16:00 Transport til overnatningssted & indkvartering

18:00 Aftensmad

19:00 Sociale aktiviteter

22:00 Godnat

Lørdag 28/9

08:00 Morgenmad incl. Madpakke "smør-selv"

09:00 Afgang til Stævneplads for **Langdistance i Tversted Klitplantage**

10:00—14:00 Langdistance

15:00 Bad, omklædning og egen tid (mulighed for brætspil, kort og boldspil)

16:00 Ledermøde og evaluering

17:30 Aftenfest i Højene Hallen incl. aktiviteter

22:00 Godnat Aftensmad + aftenfest

Søndag 29/9:

07:00 Morgenmad incl. Madpakke (smør-selv) og oprydning på indkvarteringen

08:15 Afgang til stævnepladsen for **mellemdistance i Lilleheden Klitplantage**

09:00-11:00 Mellemdistance

Afgang fra Hirtshals (kørefastand fra SP <10min):

- Larvik 12:50
- Kristiansand 12:15



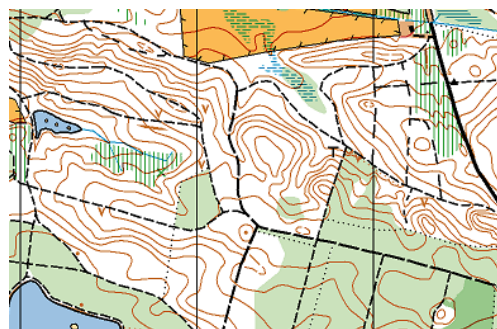
Fælles information:

Terræner:

Bøgsted Plantage

Middelkuperet primært bøgeskov med enkelte granbevoksninger. Generelt let gennemløbelig med små indslag af underskov i sensommeren. Kurvebilledet er simpelt, men enkelte steder lidt flere detaljer. Stinettet er regulært og tydeligt, og der er en enkelt større skovvej, der skærer midt gennem skoven. Skoven er privatejet og derfor ikke en skov, der ofte bruges til åbne løb.

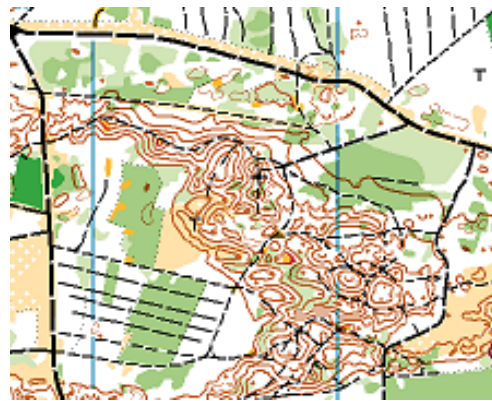
Målestok 10.000, Ækv.: 2,5m



Tversted Klitplantage

Typisk kystnær klitplantage primært med granbevoksning. Meget varierende gennemløbelighed fra let løbt til tætte områder, som kan være svært fremkommelige. Nogle let løbte områder kan fremstå med dårlig sigtbarhed. Mange områder med detaljerede kurve- & indlandsklitformationer. Stinettet er tydeligt, men er nogle steder præget af spor fra både dyr og anden aktivitet i skoven.

Målestok 10.000, Ækv.: 2,5m



Lilleheden Klitplantage

Typisk kystnær klitplantage primært med granbevoksning. Varierende gennemløbelighed fra let løbt til tættere områder. Færre områder med indlandsklit og plantagen er generelt meget flad. Stinettet er tydeligt og regulært.

Målestok 10.000, Ækv.: 2,5m



Regler for kampen om Skagerrak

Alle tre løb indgår i **Kampen om Skagerrak**. Det er ungdomsklasserne D/H 13-14 og D/H15 som giver point og i alle tre løb gives point til alle gennemførende løbere/hold i klasserne



Klasser	Vindertider			Estimerede ca. længder		
	Lang	Mellem	Stafet	Lang	Mellem	Stafet
D/H 13-14	35 min	20-25 min	20-25 min	4-5 km	3 km	3 km
D/H 13-14B	25 min	15-20 min	15-20 min	3-3,5 km	2,5-3 km	2,5-3 km
D/H 15-16	40-45 min	20-25 min	20-25 min	5-7 km	3-4 km	3-4 km
D/H 15-16B	35 min	20-25 min	20-25 min	3-5 km	2,5-4 km	2,5-4 km
D/H 15-16 C	25 min	15-20 min	15-20 min	3-3,5 km	2,5-3 km	2,5-3 km

Pointskala (for stafet per hold):

1. plads: 100 point	4. plads: 50 point	7. plads: 25 point	10. plads: 10 point
2. plads: 80 point	5. plads: 40 point	8. plads: 20 point	11. plads og frem 5 point
3. plads: 60 point	6. plads: 30 point	9. plads: 15 point	

Åbne klasser:

Klasser	Estimerede ca. længder	
	Lang	Mellem
Åben 1	7-8 km	5-6 km
Åben 2	4-6 km	3-4 km
Åben 3	3,5km	3 km
Åben 4	3-4 km	3 km
Åben 6	3 km	2,5 km
Åben 7	2,5 km	2 km

Fredagens stafet afvikles som en mellemdistance for de åbne baner med eget startsted

Tilmelding:

- Danske løbere via o-service
- Norske løbere klubvis fælles via mail til kampenomskagerak@gmail.com

Man tilmelder sig hele arrangementet på én gang. **Tilmeldingsfrist er 13/9-2024**

Deltagerafgifter:

Unge incl. løb	800	DKK
Voksne incl løb.	1000	DKK
Voksne excl løb.	600	DKK
Åbne baner /dag.	125	DKK
Brikleje:	25	DKK



Løbsledelse

Stævneleder: Allan Reiche, OK Vendelboerne. Mail: kampenomskagerak@gmail.com

Stævnekontrollant: Henrik Hinge, OK Pan Århus.