



VERSION 2.0

Igen i år afvikles **nat-klubmesterskab** i forbindelse med NightChamp. Det bliver et ganske særligt løb, da det er NightChamp løb nr. 100. Datoen er lettere magisk for nummerologer 20-02-2020 og er, modsat sidste år, et **langdistance** natløb.

Prisen er **magisk**, og så bliver det ikke tættere på Vejle, idet at denne afdeling afvikles i Åbjergskoven syd for Bygholm sø i Horsens. Devisen for løbet er "back to basic". Prisen er den samme som i 2005, da den første etape af NightChamp blev afviklet i samme skov: **20 kr.** for seniorløbere, mens det er gratis for ungdomsløbere at deltage. Før/efter løbet er der igen mulighed for omklædning inden døre, nemlig i Horsens OKs klubhus, hvor der samtidig er toiletter og mulighed for **bad**. I klubhuset er der ligeledes stævnecenter. Der er mulighed for at købe **mad** efter løbet – bestilling af maden sker samtidig med tilmeldingen på O-Service.

Ved tilmeldingen i O-service skrives **kommentar** til klub og arrangør "Snab natmesterskab" samt klasse – fx "Snab natmesterskab – H45-59 (klasserne under OSM)).

Banerne er jf. DOF Fod-O Reglement 2017 pkt. 1.5.; Klasserne fordeles på baner, der beskrives ved længde, antallet poster samt en af følgende sværhedsgrader: lysegrøn/børnebane, grøn/begynder, hvid/let, gul/mellemsvær, blå/svær og sort/svær.

Klasser fra **OK Snab Mesterskab (OSM)** retningslinjer:

OSM klasse	Længde	Grad	Afvikles på NC bane
D/H-12	ca. 3 km	Hvid	8
D13-16	ca. 4 km	Gul	7
D17-44	ca. 5 km	Sort	3
D45-59	ca. 4 km	Sort	4
H13-16	ca. 4,5 km	Gul	7
H17-44	ca. 7,5 km	Sort	1
H45-59	ca. 5 km	Sort	2
D/H60-	ca. 3 km	Blå/Sort	6

Afvikling i forbindelse med Night Champ løb, hvor retningslinjer er:

Bane 1: H21:	8 km	sort (svær)
Bane 2: H-20, H40, D21, Åben 2:	6,5 km	sort (svær)
Bane 3: D-20, D40, H-16, H50, Åben 3:	5,5 km	sort (svær)
Bane 4: D-16, D50, H60, Åben 4:	4,5 km	sort (svær)
Bane 5: D60, H70, Åben 5:	3,5 km	blå (svær)
Bane 6: D65, H75, Åben 6:	3 km	blå (svær)
Bane 7: D-14, H-14, Åben 6:	3,0 km	gul (mellemsvær)
Bane 8: D-12, H-12, Åben 7:	2,5 km	hvid (let)

Banelængder er NightChamp Standard...

Klubmesterskab natklasser-parring til Night Champ 20/02:

Klasse	OSM længde	OSM sværhedsgrad	NightChamp Bane
D/H -12 (D-12 + H-12)	ca. 3 km	Let	Bane 8 – 2,5 km hvid
D 13-16 (D-14 + D-16)	ca. 4 km	Mellemsvær	Bane 7 – 3,0 km gul
D 17-44 (D-20, D21 + D40)	ca. 5 km	Svær	Bane 3 – 5,0 km sort
D 45-59 (D40 + D50)	ca. 4 km	Svær	Bane 4 – 4,5 km sort
H 13-16 (H-14 + H-16)	ca. 4,5 km	Mellemsvær	Bane 7 – 3,0 km gul
H 17-44 (H-20, H21 + H40)	ca. 7,5 km	Svær	Bane 1 – 8,0 km sort
H 45-59 (H40 + H50)	ca. 5 km	Svær	Bane 2 – 6,5 km sort
D/H 60- (D60, H60 + H70)	ca. 3 km	Svær	Bane 6 – 3,0 km blå

Bemærk at H40 og D40 til klubmesterskabet er delt i to, hver der skelnes mellem 44 og 45 år.



VERSION 2.0

SÆRLIG INFO TIL DE, DER DELTAGER REGELMÆSSIGT I NIGHT CHAMP SERIEN

Bane-parringen betyder, at man tilmelder sig Night Champ normalt for følgende klasser;

D-12 og H-12: Tilmelder sig D-12/H-12 (bane 8) og deltager i OSM D/H -12.

D-14 og H-14: Tilmelder sig D-14/H-14 (bane 7) og deltager i hhv. OSM D13-16 og H13-16.

D-20 og D40: Tilmelder sig D-20/D40 (bane 3) og deltager i OSM D17-44.

(til 45 år)

D50: Tilmelder sig D50 (bane 4) og deltager i OSM D45-59.

D65: Tilmelder sig D65 (bane 6) og deltager i OSM D/H 60-.

H21: Tilmelder sig H21 (bane 1) og deltager i OSM H17-44.

H40 (45+ år): Tilmelder sig bane 2 og deltager i natmesterskabet OSM H45-

H75: Tilmelder sig hhv H75 (bane 6) og deltager i OSM D/H 60-.

Følgende klasser **skal tilmelde sig anden bane end normalt** for at deltage i OSM.

Man er altså nød til at vælge enten deltagelse i NightChamp serien eller OSM.

Der gøres opmærksom på OSM klasse i kommentarer ved tilmelding i O-service fx;

torsdag 20/2

kl. 18:30-21:00

Åbjergskoven

5. etape

Tidsfrist 17/2

Tilmeldte 23

Tilmeld flere

Der er tilmeldt 4 til denne aktivitet fra OK Snab:

Navn		Alder	Brik	Klasse	Pris	Bemærkninger
John Kristensen		48	1270372	H40	20,00	Snab Klubmesterskab H45-59 Snab Klubmesterskab H45-59

D-16 og H-16: Tilmelder sig NC "Åben 7" og deltager i natmesterskabet i hhv. OSM D13-16 og OSM H13-16 (kortere og nemmere end normal NC klasse).

D21: Tilmelder sig NC "Åben 3" og deltager i OSM D17-44 (kortere end normal NC).

D40 (45+ år): Tilmelder sig NC "Åben 4" og deltager i natmesterskabet D45-59 (kortere end normal NC klasse)

D60: Tilmelder sig NC "Åben 6" og deltager i OSM D/H 60-.

H-20: Tilmelder sig NC "Åben 1" og deltager i OSM H17-44.

H40 (til 45 år): Tilmelder sig NC "Åben 1" og deltager i OSM H17-44.

H50: Tilmelder sig NC "Åben 2" og deltager i OSM H45-59.

H60 og H70: Tilmelder sig NC "Åben 6" og deltager i OSM D/H 60-.

Ved spørgsmål eller kommentarer til John Kristensen. Husk forplejning via faneblad "forplejning" i O Service (uden mad og drikke...).

Natløb

Forplejning

torsdag 20/2

kl. 18:00-22:00

Horsens OKs klubhus

Spisning

Der er tilmeldt 1 til denne aktivitet fra OK Snab: ^

Tidsfrist 17/2

Tilmeldte 4

Tilmeld flere

Navn	Alder	Brik	Klasse	Pris	Bemærkninger
John Kristensen	48	0	Alle deltagere	40,00	

VEL MØDT
Træningsudvalget