

# INDBYDELSE

## LANGDISTANCELØB I STENSBÆK PLANTAGE

1. del af 2 lange dage i Vest. 2.del afholdes i Vrøgum m.m. af OK West.



- Stævnedag:** **Søndag, den 12. februar 2012.**
- Mødested:** Den Holistiske Højskole, Stensbækvej 29, 6510 Gram  
Tilkørsel fra Stensbækvej i Arnum eller Ribelandevej (vej 24) ved Enderupskov ml. Ribe og Gram.
- Mål og Stævneplads:** P-plads, Stensbækvej 29, 6510 Gram. Det er alene eget medbragt klubtelt, som benyttes til omklædning. Bad er ikke muligt. Parkering er ganske tæt ved mål.
- Kort:** Nyeste o-kort, Stensbæk 2011, ækv. 2,5 m.  
Bane 1, 2 og 3: Målestok 1:15.000  
Bane 4, 5 og 6: Målestok 1:10.000
- Terræn:** Skoven er på 770 hektar. Typisk vestjysk hedeplantage med varierende gennemløbelighed, hertil en del større hede- og vådbundsområder med Indlandsklitter og et deltaljeret kurvebillede.
- Postbeskrivelse:** IOF-symboler. Løse udleveres til løbere med holder.
- Kontrolsystem:** EMIT kvitteringssystem - uden back-up kort.
- Baner:**
- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Bane 1: 20 km Start 10.00 | Bane 4: 10 km Start 10.10 |
| Bane 2: 16 km Start 10.00 | Bane 5: 6 km Start 10.10  |
| Bane 3: 12 km Start 10.05 | Bane 6: 4 km Start 10.10  |
- Angivne længder er max.
- Start:** Der er navneopråb ved start kl. 9.50. Samlet start på hver bane jf. angivne tidspunkter. Afstand fra Mål/Parkering til Start er max.200m. Max.tid er 4 timer.
- Kiosk:** På stævnepladsen, ganske beskedent udvalg.  
I mål er varm suppe og vand.
- Præmier:** Sammenlagt til bedste herre/dame løber på alle 6 baner ved dette og OK West's langdistanceløb d. 26/2 i Vrøgum m.m. D.v.s. samlet bedste vindertid af begge løb. Overrækkes så snart resultat kendes.
- Banelægger:** Henrik Hansen m.fl.
- Startafgift:** kr. 70,00 for seniorer, kr. 50,00 for juniorer -20 år. Brikleje + kr. 20,00, Eftertilmelding + kr. 20,00.  
Indbetales klubvis på reg.nr. 1551 konto 0002019191 ved tilmelding.  
Mrkt.: Langdistance og afsenderklub.
- Tilmelding:** Via O-service senest mandag den **6. februar 2012** til:  
OK Esbjerg v/Louis A. Sørensen Tlf. 75115561  
Styrmandsvænget 74, 6710 Esbjerg V.  
E-mail: [louis.soerensen@post.tele.dk](mailto:louis.soerensen@post.tele.dk) Hjemmeside: [www.okesbjerg.dk](http://www.okesbjerg.dk)

**ORIENTERINGSKLUBBEN ESBJERG**