

# Indbydelse til EfterårsMatchen

Søndag d.24.oktober 2010 i Ravnsholt Skov



**Allerød OK** indbyder til et nyt arrangement, et **familievenligt** arrangement; men også et arrangement, som klubberne kan bruge til deres klubmesterskab - en familie- og klubdyst.

Det skal være nemt, afslappet og hyggeligt for hele familien. Vi vil opfordre til at man løber sammen to og to eller hele familien. Man kan stort set starte når man vil; men man kan selvfølgelig også starte individuelt eller måske i en **fællestart**, der giver lidt "stafetkick"

Klubberne er meget velkomne til at anvende løbet som **Klubmesterskab** og i lighed med tidligere år kan klubberne selv bestemme hvornår deltagerne skal starte eller om man skal starte sammen – og fordi man får forskellige sløjfer af forskellig sværhedsgrad, måske komme nogenlunde samtidig i mål.

**Stævnepladsen** vil ligge rimelig tæt på P-plads og der vil ikke være langt ud til starten. Vi regner med at tænde bål og bage snobrød. Det skal være en hyggelig efterårstur i skoven.

**Løbsform:** Banerne består af flere slynger og med stjerneposter, som skal besøges flere gange og stemples hver gang. (á la Nat- og Vintercup).

**Start:** Vi laver fælles starter hver hele time kl.11.00, 12.00 og kl.13.00. Klubber, som ønsker at anvende løbet som Klubmesterskabsløb vil blive fordelt på disse 3 starttider. (angiv dette ved tilmelding). Alternativt hvis klubberne ønsker selv at styre en startliste kan "Put and Run" startstedet anvendes.

## Baner:

Bane	Længde	Fælles start hver hele time kl.11, 12 og 13:00	"Put and Run" Mellem 11 og 13
Begynder	2 km	Nej	Ja
Let	3 km	Ja	Ja
Mellem	4 km	Ja	Ja
Svær4	4 km	Ja	Ja
Svær6	6 km	Ja	Ja
Svær9	9 km	Ja	Ja

På alle baner vil der være en herre og dameklasse  
Der vil selvfølgelig være gratis børnebane

**Pris:** Børn og unge op til 20 år: 45 kr., øvrige: 75 kr. Leje af SportIdent brik: 15 kr.

**Tilmelding:** Tilmelding i O-service senest fredag d.15.oktober eller på dagen. Det vil kun være muligt at tilmelde sig på dagen til "Put and Run" og ikke fælles starten.

**Stævneleder:** Susan Krarup og Charlotte Bergmann, Allerød OK, [staevneleder@alleok.dk](mailto:staevneleder@alleok.dk)

**Banelægger:** Erik Sørensen, Allerød OK