

# Udtagelses- / iagttagelsesløb i Vrads lørdag den 14. august

## Midgårdsormen, 28. – 29. august 2010, Marselisborgskovene

Midgårdsormen har været løbet siden 1976 og er dermed en stafet med stolte traditioner og med sine 9 ture også Danmarks største klubstafet, hvor både unge og gamle, damer og herrer skal løbe på samme hold. Reglerne er lavet om fra sidste år, således at der i år kun løbes i en voksen klasse med 9 ture, mod 3 voksenklasser sidste år, samt en ungdomsklasse med 4 ture for løbere op til 14 år. (H/D-14). Formålet med ændringerne er at få endnu flere hold til at stille op og dermed gøre det til en mere spændende stafet med jævnbyrdig konkurrence på alle niveauer. Sidste år blev Horsens OK nr. 3 i Odin klassen, selvom vi pga. den øgede konkurrence nok ikke kan gentage den placering i år, vil vi gøre vores bedste og udtage et hold med ambitioner om at være med i toppen. Sidste år stillede vi 3 hold med 10 løbere, kan vi måske komme op på 4 hold i år? De øvrige hold bliver stillet som jævnbyrdige.

Løbet starter med 3 ture lørdag aften, for derefter at holde pause indtil næste morgen, hvor løbet genoptages med jagt start og de sidste 6 ture.

1. tur : 6,5 km svær ( skumring) start kl. 20.30
2. tur: 6,5 km svær (nat)
3. tur: 8 km svær (nat)
4. tur: 7 km svær, jagtstart kl. 8.00
5. tur: 4 km svær
6. tur: 4,5 km svær
7. tur: 5 km mellemsvær
8. tur: 7 km svær
9. tur: 9 km svær

Holdet må max. indeholde 4 Herre 17 – 39 løbere, skal indeholde 2 damer og en ungdomsløber under 16 år eller en løber over 50 år. Læs mere om Midgårdsormen på <http://www.soenniksen.dk/orm2010/index.html>

Vi vil stille stærkest mulige hold og flest mulige hold og arrangerer derfor udtagelsesløb. Man kan selvfølgelig godt løbe stafet uden at have løbet udtagelsesløbet, men det gør det nemmere at stille holdene. Meld din interesse tidligt til nedenstående, så vi kan få holdene sat rigtigt sammen!

## JFM stafet 21. august og DM Stafet 11. september

Udtagelsesløbet kan også anvendes til udtagelse til JFM og DM stafet, her gælder det, at man i hver klasse selv finder ud af at stille hold, udtagelseskomiteen kan hjælpe med udtagelsen, men det vil kun være på opfordring. For ungdomsklasserne vil ungdomstrænerne dog stille holdene.

Udtagelsesløbet i Vrads foregår som et almindeligt lørdags-træningsløb med Jørgen Christoffersen som arrangør. Der vil til løbet være angivet hvilke baner man skal løbe, så de løbere, der skal sammenlignes løber de samme baner.

Udtagelseskomiteen

Niklas Ingwersen og Mads Mikkelsen [madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk)