



## MIDTJYSK UNGDOMSLIGA

Kunne du tænke dig at prøve at løbe rigtige orienteringsløb i nye skove? Kunne du tænke dig at dyste mod løbere fra andre klubber? Så er Midtjysk Ungdomsliga noget for dig.

Vi har tilrettelagt 5 løb i det midtjyske område, hvor der også er baner for dig, der ikke har prøvet så mange orienteringsløb. Ved alle løb er der elektronisk tidstagning, og du får en strimmel med alle dine tider på, når du kommer i mål.

Ved hvert løb kan du optjene point og hvem ved, måske er det dig, der tager pokalen med hjem efter sidste løb.

De 5 løb er:

Dato i 2017	Løb	Arrangør
9. april	Divisionsmatch, 1. div Nord	Randers OK
7. maj	Gudenådstyen	Silkeborg OK
25. maj	Kr. Himmelfartløbet	OK Pan Århus
28. maj	Forårsløbet	Horsens OK
18. juni	Midsommerløbet	Herning OK

Link til nærmere information om de enkelte løb, såsom placeringen af stævnepladsen og starttidspunkter, kan findes på Midtjysk Ungdomsligas hjemmeside:

[www.horsensok.dk/midtjyskungdomsliga](http://www.horsensok.dk/midtjyskungdomsliga)

Her kan du også se resultaterne efter hver af ligaens afdelinger, samt det samlede resultat.

### POINTGIVNING

For hvert løb du møder op til, får du minimum 40 point. Hvis du vinder din bane, får du 100 point. For hvert minut efter vinderen fratrækker vi 1 point. Dvs. er du under 1 minut efter vinderen, får du også 100 point. Er du f.eks. mellem 5 og 6 minutter efter vinderen, får du 95 point etc. Hvis du kommer til at klippe en forkert post (fejlklip) eller springer en post over, eller er du mere end 60 minutter efter vinderen, så får du 40 point.

Efter de 5 løb tæller vi pointene sammen. Du har kun mulighed for at vinde pokalen, hvis du har deltaget i mindst 3 løb. I klasser, hvor ingen løbere har deltaget i 3 løb, uddeles derfor ingen præmier i den samlede konkurrence. Har du deltaget i mere end 3 løb, kan du se bort fra løb med de laveste pointtal, da kun de 3 bedste løb tæller i den samlede placering. Du kan følge med i stillingen på hjemmesiden.

### PRÆMIER

Der er en pokal til den samlede vinder i hver klasse. Præmierne overrækkes ved det sidste løb ved Herning. Der kan være mindre præmier til de enkelte løb. Se instruktionen til det enkelte løb (links på Midtjysk Ungdomsligas hjemmeside).



## ORIENTERINGSBANER

Til hvert løb er der en bane, der passer til dig! Der er en konkurrence for hvert 2. alderstrin og både en for piger (D) og drenge (H). Desuden er der 2 niveauer: A: her skal man kunne løbe selv, og B: den er typisk lidt lettere og her må du gerne tage en skygge med. Vi kalder det for klasser. I skemaet herunder kan du se, hvilken klasse du skal tilmelde dig for at løbe den bane, der passer til dig. Du skal tilmelde dig den samme klasse til hvert løb, for at de kan tælle i den samlede stilling. En undtagelse er dog, at der til nogle løb ikke findes D10B og H10B. Her må du gerne løbe 10A-banen med skygge. Disse løb vil også tælle med i den samlede pointsum for 10B. Klasserne 18A og 18B oprettes heller ikke altid. I så tilfælde vil point optjent i D/H20A tælle med i H/D18A konkurrencen og tilsvarende vil H/D18B skulle løbe HD20B. Gør gerne pointtælleren (se kontakt) opmærksom på det, hvis du tvinges til at løbe forskellige klasser.

Niveau A (løber uden skygge)			Niveau B (skygge tilladt)			
Alder ↓	D10A, H10A	Ca. 2.5 km	Beg.	D10B, H10B	Ca. 2.5 km	Beg.
	D12A, H12A	Ca. 3 km	Let	D12B, H12B	Ca. 2.5 km	Beg.
	D14A, H14A	Ca. 4.5 km	Mellemsvær	D14B, H14B	Ca. 3 km	Let
	D16A	Ca. 5 km	Svær	D16B	Ca. 4.5 km	Mellemsvær
	H16A	Ca. 6 km	Svær	H16B	Ca. 4.5 km	Mellemsvær
	D18A, H18A	Ca. 6 km	Svær	D18B, H18B	Ca. 4.5 km	Mellemsvær
	D20A, H20A	Ca. 6 km	Svær	D20B, H20B	Ca. 4.5 km	Mellemsvær

Klasseskema. Ofte er det samme bane for både Dame og Herre klassen. I orienteringsløb regnes alderen fra årsskiftet. H/D10 klassen kan du løbe til og med det år du fylder 10. H/D12 klassen til og med det år, du fylder 12 osv. Dvs. selvom du f.eks. først fylder 13 år i august, så skal du melde dig til H14A, H14B, D14A eller D14B til alle løbene.

Farvene angiver hvor svære banerne er. Tal med din træner om forskellen på banerne, og hvad der passer til dig.

Til Midtjysk Ungdomsliga er det vigtigt, at du tilmelder dig samme bane til hvert løb, for at de kan tælle i kampen om pokalen.

## TILMELDING

Spørg din træner om hjælp til at tilmelde dig til løbene. Du skal tilmelde dig til hvert løb separat på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) (hvis du selv vil tilmelde dig, skal du have et login af din klubs løbstilmelder). Det er vigtigt, at du melder dig til den samme klasse hver gang. Ellers kan dine resultater ikke bruges i kampen om pokalerne. Du er velkommen til at deltage i Midtjysk Ungdomsliga uanset, hvilken orienteringsklub du er medlem af.

## KONTAKT

Vi håber, du har lyst til at tage udfordringen op og prøve at konkurrere med løbere fra andre klubber.

Hvis du eller din træner har spørgsmål til ligaen, så send gerne en mail til Irene K. Mikkelsen fra Horsens Orienteringsklub: [irene@cfm.au.dk](mailto:irene@cfm.au.dk).

Vi ses i skoven!