

**Efter forslag fra deltagere i H60 har Bestyrelsen og Træningsudvalget besluttet, at H60 fra og med den kommende sæson løber Bane 4 ved klubmesterskabsløb. Nedenfor kan du få reglerne opfrisket:**

Regler for KLUBMESTERSKABER i Nordvest OK

		Klasser	Bemærkninger
1	ca. 8 km. Svær	H19 A	Efter ønske kan TRU tillade, at der sker nedrykning til H19 B
2	ca. 6 km. Svær	D19 A H16-18 H40	Efter ønske kan TRU tillade, at der sker nedrykning til D19 B
3	ca. 5 km. Svær	D16-18 D40 H50	
4	ca. 4 km. Svær	D50 D60 H60	
5	ca. 4 km. Mellemsvær	D13-15 H13-15 D19 B H19 B	Vinderne rykker op i enten D/H19A-D/H40/50/60 ( afhængig af alder). Ved en evt. nedrykning løbes der udenfor konkurrence.
6	ca. 3 km. Let	D12 H12	Let bane – der også er velegnet til begyndere.

Klubmesterskabet afvikles over 8 løb, hvoraf de 5 bedste for den enkelte løber er tællende.

Man skal have deltaget i mindst 5 løb for at blive klubmester.

I ungdomsklasserne ( op til og med D/H16-18) udnævnes der klubmestre uanset antal deltagere. I alle øvrige klasser udnævnes der klubmestre i klasser med flere end 1 deltager.

Eventuel tvivl om startret og klasser afgøres af Træningsudvalget.

Pointberegning er følgende:

- Vinderen i klassen får 100 point.
- De øvrige i klassen får 1 point mindre pr. minut, de er efter vinderen.
- Der regnes kun i hele minutter.
- Banelæggerne får 90 point.
- I tilfælde af pointlighed er antal vundne løb afgørende.
- Er der stadigvæk lighed, har den vundet, som har flest sejre i indbyrdes dyst i løb, hvor begge har deltaget.
- Hvis vinderen stadig ikke er fundet, gælder flest antal deltagelser i klubmesterskabsløb.

Tvivlsspørgsmål afgøres af Træningsudvalget evt. i samråd med bestyrelsen.

Max. tid i forbindelse med klubmesterskabsløb er 2,5 timer.

27.12.2009 Træningsudvalget / Henrik Overgaard