



## Indbydelse til KUM 2025

Orienteringsklubberne Farum OK og Tisvilde Hegn OK inviterer til KUM 2025.

Vi følger op på sidste års succes i Århus og inviterer unge orienteringsløbere fra hele landet til Kreds Ungdoms Match - KUM. Vi glæder os til at se jer i Farum til maj!

<b>Hvad er KUM</b>	KUM står for <u>K</u> reds <u>U</u> ngdoms <u>M</u> atch. KUM er årets store sociale arrangement for alle unge orienteringsløbere med masser af sjov på tværs af alder og klubber. Weekendene indeholder både en individuel konkurrence og en dyst mellem de 3 kredse Nord, Syd og Øst.
<b>Tidspunkt</b>	Fredag den 23. maj til søndag den 25. maj 2025. Ankomst til stævnecenteret i Farum fredag fra kl. 17.00 og afslutning samme sted søndag ca. kl. 15 (Se punktet Overordnet Program længere nede. Nærmere program følger i Instruksen).
<b>Hvem kan deltage</b>	Alle ungdomsløbere i klasserne H/D 11-12 til H/D 19-20 som a. har deltaget i et af DOF's ungdomskurser/sommerlejr eller i tre åbne løb i sæson 2024-2025, og/eller b. kan gennemføre en bane i egen aldersklasse, se udvalget i afsnittet "Klasser". c. minimum fylder 11 år i 2025 Ledere fra Nord-, Syd- og Østkredsen. Der forventes deltagelse af et passende antal ledere fra alle kredse som hjælpere til arrangementet.
<b>Indkvartering og Stævnecenter</b>	Stavnsholtskolen, Stavnsholtvej 43, 3520 Farum Der er overnatning i klasselokaler. Vi planlægger, at hver aldersklasse får 2 lokaler, et til piger og et til drenge. Således blandes løberne fra de 3 kredse i samme årgang.
<b>Løbsområde</b>	<b>Lørdag:</b> Det individuelle KUM løb foregår i Ganløse Ore <b>Søndag:</b> Der bliver arrangeret en 5 mands stafet i Nørreskoven, som ligger langs Furesøen syd for Farum.
<b>Kort</b>	O-kort i Målestoksforhold 1:10.000 for alle baner. Kortet over Ganløse Ore er nytegnet i 2019 med enkelte rettelser i 2024. Kortet over Nørreskoven er revideret i 2024.



<b>Terrænbeskrivelse</b>	<p>Ganløse Ore er en relativt flad skov med enkelte bakker og en blandet skovbevoksning. Der er en del veje og stier, og skoven er de fleste steder let gennemløbelig.</p> <p>Nørreskoven er en skov med blandet bevoksning. Dele af skoven er relativt flad, men der er også en del stejle skrænter og slugter ned mod Furesøen.</p>																																																																																																								
<b>Klasser</b>	<p>Der er følgende klasser:</p> <p><b>Lørdag (individuel)</b></p> <table><thead><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad:</th><th>Længde</th><th>(Vindertid):</th></tr></thead><tbody><tr><td>D12</td><td>Let (Hvid)</td><td>3,0-4,0 km</td><td>(ca. 25 min)</td></tr><tr><td>D14</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>3,5-4,5 km</td><td>(ca. 35 min)</td></tr><tr><td>D14B</td><td>Let (Hvid)</td><td>3,0-4,0 km</td><td>(ca. 25 min)</td></tr><tr><td>D16</td><td>Svær (Sort)</td><td>4,0-5,5</td><td>(ca. 40 min)</td></tr><tr><td>D16B</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>3,5-4,5</td><td>(ca. 35 min)</td></tr><tr><td>D18</td><td>Svær (Sort)</td><td>5,0-6,5</td><td>(ca. 45 min)</td></tr><tr><td>D20</td><td>Svær (Sort)</td><td>6,5-8,0</td><td>(ca. 55 min)</td></tr><tr><td>D20B</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>4,0-5,5</td><td>(ca. 40 min)</td></tr><tr><td>H12</td><td>Let (Hvid)</td><td>3,0-4,0 km</td><td>(ca. 25 min)</td></tr><tr><td>H14</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>4,0-5,0</td><td>(ca. 35 min)</td></tr><tr><td>H14B</td><td>Let (Hvid)</td><td>3,0-4,0</td><td>(ca. 25 min)</td></tr><tr><td>H16</td><td>Svær (Sort)</td><td>5,5-7,0</td><td>(ca. 45 min)</td></tr><tr><td>H16B</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>4,0-5,0</td><td>(ca. 35 min)</td></tr><tr><td>H18</td><td>Svær (Sort)</td><td>7,5-10,0</td><td>(ca. 55 min)</td></tr><tr><td>H20</td><td>Svær (Sort)</td><td>9,5-12,0</td><td>(ca. 70 min)</td></tr><tr><td>H20B</td><td>Mellemsvær (Gul)</td><td>5,5-7,0</td><td>(ca. 50 min)</td></tr></tbody></table> <p><b>Søndag (stafet)</b></p> <table><thead><tr><th>Tur:</th><th>Sværhed</th><th>Klasser</th><th>Længde</th><th>Løbstid</th><th>Gaflinger</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. tur</td><td>Svær</td><td>H16, H18, H20</td><td>4,5 km</td><td>18-25 min</td><td>Gaflet</td></tr><tr><td>2. tur</td><td>Let</td><td>D/H12</td><td>2,0 km</td><td>8-12 min</td><td>Ugaflet</td></tr><tr><td>3. tur</td><td>Mellemsvær</td><td>D/H14, D/H16</td><td>3,5 km</td><td>15-20 min</td><td>Ugaflet</td></tr><tr><td>4. tur</td><td>Let</td><td>D/H12, D/H14</td><td>2,5 km</td><td>10-15 min</td><td>Ugaflet</td></tr><tr><td>5. tur</td><td>Svær</td><td>D16, D18, D20</td><td>4,0 km</td><td>15-25 min</td><td>Gaflet</td></tr></tbody></table>	Klasse	Sværhedsgrad:	Længde	(Vindertid):	D12	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)	D14	Mellemsvær (Gul)	3,5-4,5 km	(ca. 35 min)	D14B	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)	D16	Svær (Sort)	4,0-5,5	(ca. 40 min)	D16B	Mellemsvær (Gul)	3,5-4,5	(ca. 35 min)	D18	Svær (Sort)	5,0-6,5	(ca. 45 min)	D20	Svær (Sort)	6,5-8,0	(ca. 55 min)	D20B	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,5	(ca. 40 min)	H12	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)	H14	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,0	(ca. 35 min)	H14B	Let (Hvid)	3,0-4,0	(ca. 25 min)	H16	Svær (Sort)	5,5-7,0	(ca. 45 min)	H16B	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,0	(ca. 35 min)	H18	Svær (Sort)	7,5-10,0	(ca. 55 min)	H20	Svær (Sort)	9,5-12,0	(ca. 70 min)	H20B	Mellemsvær (Gul)	5,5-7,0	(ca. 50 min)	Tur:	Sværhed	Klasser	Længde	Løbstid	Gaflinger	1. tur	Svær	H16, H18, H20	4,5 km	18-25 min	Gaflet	2. tur	Let	D/H12	2,0 km	8-12 min	Ugaflet	3. tur	Mellemsvær	D/H14, D/H16	3,5 km	15-20 min	Ugaflet	4. tur	Let	D/H12, D/H14	2,5 km	10-15 min	Ugaflet	5. tur	Svær	D16, D18, D20	4,0 km	15-25 min	Gaflet
Klasse	Sværhedsgrad:	Længde	(Vindertid):																																																																																																						
D12	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)																																																																																																						
D14	Mellemsvær (Gul)	3,5-4,5 km	(ca. 35 min)																																																																																																						
D14B	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)																																																																																																						
D16	Svær (Sort)	4,0-5,5	(ca. 40 min)																																																																																																						
D16B	Mellemsvær (Gul)	3,5-4,5	(ca. 35 min)																																																																																																						
D18	Svær (Sort)	5,0-6,5	(ca. 45 min)																																																																																																						
D20	Svær (Sort)	6,5-8,0	(ca. 55 min)																																																																																																						
D20B	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,5	(ca. 40 min)																																																																																																						
H12	Let (Hvid)	3,0-4,0 km	(ca. 25 min)																																																																																																						
H14	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,0	(ca. 35 min)																																																																																																						
H14B	Let (Hvid)	3,0-4,0	(ca. 25 min)																																																																																																						
H16	Svær (Sort)	5,5-7,0	(ca. 45 min)																																																																																																						
H16B	Mellemsvær (Gul)	4,0-5,0	(ca. 35 min)																																																																																																						
H18	Svær (Sort)	7,5-10,0	(ca. 55 min)																																																																																																						
H20	Svær (Sort)	9,5-12,0	(ca. 70 min)																																																																																																						
H20B	Mellemsvær (Gul)	5,5-7,0	(ca. 50 min)																																																																																																						
Tur:	Sværhed	Klasser	Længde	Løbstid	Gaflinger																																																																																																				
1. tur	Svær	H16, H18, H20	4,5 km	18-25 min	Gaflet																																																																																																				
2. tur	Let	D/H12	2,0 km	8-12 min	Ugaflet																																																																																																				
3. tur	Mellemsvær	D/H14, D/H16	3,5 km	15-20 min	Ugaflet																																																																																																				
4. tur	Let	D/H12, D/H14	2,5 km	10-15 min	Ugaflet																																																																																																				
5. tur	Svær	D16, D18, D20	4,0 km	15-25 min	Gaflet																																																																																																				



<b>Afstande</b>	<p><b>Lørdag</b></p> <p>Indkvartering til parkering i Ganløse Ore 6,5 km. Fra parkering til stævneplads 1 km. Der vil være fælles transport i busser og private biler.</p> <p><b>Søndag</b></p> <p>Indkvartering til parkering ved Furesøbad 3,5 km. Fra parkering til stævneplads 250 m. Der vil være fælles transport i busser og private biler. Man kan også vælge at gå til fods (2,5 km).</p> <p>OBS: Tilmelding betragtes samtidig som forældrenes tilladelse til, at deres børn må transporteres med busser og private biler til og fra stævnepladserne.</p>
<b>Kontrolsystem</b>	<p>SportIdent.</p> <p>Briknummer skal oplyses ved tilmelding. Tilmelding uden oplyst SI-brik vil blive opfattet som ønske om at leje en brik. Ved leje af brik opkræves 20,00 kr. pr. løb. Lejebrikker afleveres i mål, mistede brikker erstattes med 400 kr.</p>
<b>Start</b>	<p><b>Lørdag</b></p> <p>Første start er kl. 10:00.</p> <p>Der tilbydes starthjælp til H/D12.</p> <p>Fremkald 4 min. før starttid.</p> <p>I første boks bliver dit briknummer kontrolleret. I anden boks er der løse postdefinitioner til de løbere, som medbringer egnet holder hertil. I tredje boks får H/D12 deres kort udleveret. I fjerde boks får alle løbere, bortset fra H/D12, deres løbskort udleveret i startøjeblikket.</p> <p><b>Søndag</b></p> <p>Første start er kl. 10.00.</p> <p>Der er samlet start på 1. tur.</p>
<b>Toiletter og bad</b>	<p>Der er toiletter på stævnepladsen lørdag og søndag.</p> <p>Der er bad i stævnecentret på Stavnsholtskolen.</p>
<b>Resultater og GPS track</b>	<p>Efter løbet vil resultater blive offentliggjort på løbets hjemmeside, O-results og Winsplits.</p> <p>Det vil være muligt at uploade sit GPS-spor på O-track.</p>



<b>Transport</b>	<p>Kredsene opfordres til at arrangere kredsspecifik transport – gerne med minibusser, da disse så kan benyttes til transport af løbere over weekenden. Ellers opfordres løbere til sammen at sørge for transport til indkvartering. Det er muligt at benytte tog og bus. Afstanden fra Farum Station til Stævnecentret er 1,5 km.</p> <p>For de løbere, der eventuelt vælger at gå til stævnepladsen søndag, vil der blive sørget for transport af tasker med omklædningstøj.</p>
<b>Pris og tilmelding</b>	<p>580 kr. pr. løber som inkluderer forplejning, kort, præmier og meget mere. Ledere fra kredsene deltager gratis.</p> <p>Tilmelding foregår på O-service senest fredag den 9. maj 2025.</p> <p>Beløbet indbetales klubvis til Farum OK's konto 2413 – 5030007997 i Nordea. Husk at oplyse KUM og klubnavn.</p>
<b>Overordnet program</b>	<p><b>Fredag</b></p> <p>Ankomst og indkvartering.</p> <p>Sociale aktiviteter på tværs af kredse og årgange.</p> <p><b>Lørdag</b></p> <p>Afvikling af KUM-mesterskab 2025.</p> <p>Sociale aktiviteter på tværs af kredse og årgange.</p> <p>Hygge.</p> <p>Alkoholfri gallamiddag og fest med præmieoverrækkelse.</p> <p><b>Søndag</b></p> <p>KUM-stafet.</p> <p>Oprydning og pakning.</p> <p>Præmieoverrækkelse.</p> <p>Hjemrejse.</p> <p>Mere udførligt program kommer i Instruktionen, senest ugen før arrangementet.</p>
<b>Forplejning</b>	<p><b>Fredag:</b> Der bliver mulighed for at spise medbragt madpakke.</p> <p><b>Lørdag:</b> Morgenmad, frokost, let eftermiddagsmad og festmenu.</p> <p><b>Søndag:</b> Morgenmad og frokost. Madpakke til dem, som har mere end 2 timers hjemtransport.</p>
<b>Allergi og specialkost</b>	<p>Hvis du har allergi eller brug for anden specialkost, bedes du notere det ved tilmelding, enten i bemærkningsfeltet i O-Service eller pr. mail til stævnelederen senest en uge før ankomst.</p>



<b>Ordensregler</b>	KUM er røg-, stof- og alkoholfrit. Der vil være nul-tolerance i forhold hertil. Hvis reglerne overtrædes, vil man blive bedt om at forlade KUM.
<b>Ledere</b>	Det er påkrævet, at der deltager 4-5 ledere fra hver kreds til at hjælpe til under KUM. Der vil blive udpeget opgaver fredag aften på ledermøde.
<b>Pakkeliste og instruktion</b>	Deltagerne skal selv medbringe madrasser, sovepose/sengetøj. Der kommer yderligere information herom på hjemmesiden og i Instruktionen senest en uge før ankomst.
<b>Banelæggere</b>	Individuel lørdag: Pablo Jensen, Farum OK Stafet søndag: Malthe Gaarsdal og Mikkel Lyskjær, Farum OK
<b>Banekontrol</b>	Individuel lørdag: Rasmus Ødum, OK Øst Stafet søndag: Diana Cederberg, Ballerup OK
<b>Korttegnere</b>	Jens Korsholm, Farum OK Kai Beck-Andersen, Farum OK
<b>Stævneledere</b>	Nicolai Karlsrose Kliem, Farum OK, <a href="mailto:nicolai@kliem.dk">nicolai@kliem.dk</a> , 60846150 Bodil Karlsrose Kliem, Farum OK, <a href="mailto:bodil@kliem.dk">bodil@kliem.dk</a> , 29605045
<b>Stævnekontrol</b>	Angélique Grønberg Rasmussen, Allerød OK