

# Indbydelse til Klubmesterskab 2024 i Herning Orienteringsklub

Årets klubmestre i dame- og herreklassen afgøres ud fra de 4 bedste resultater i 7 udvalgte træningsløb. Løbet den 26. oktober kolliderer med klubturen og juleløbet i Løvbakkerne er derfor tilføjet.

- 30. april Løvbakkerne
- 11. juni Sørvad
- 6. august Hørbylunde Nord
- 13. august Hoverdal Midt
- 10. september Nørlund Sydøst
- 28. september Haunstrup
- 7. december Løvbakkerne.

Du løber en valgfri bane, undtagen let/begynder. Dine 4 bedste kilometertider er tællende. Der foretages en korrektion ud fra den forventede kilometertid for din alder. Banelæggere tildes en kilometertid ud fra dommerkomiteens skøn. Tidtagning med SPORTident. Husk CLEAR og CHECK. Husk endelig også at stemple START og MÅL.

## **Natklubmesterskabet**

Afgøres ved et enkelt løb, formentlig 23/10 i Gedhus.

Du løber en valgfri bane, undtagen let/begynder. Der foretages en korrektion ud fra den forventede kilometertid for din alder, på samme måde som ved dagmesterskabet.

Se på næste side hvordan alderskorrektionen foregår.

Mvh

Træningsudvalget

## Læs her hvordan vi alderskorrigerer din kilometertid.

Der er taget udgangspunkt i kilometertiderne ved DM lang 2018 og DM mellem 2019. Fra disse to løb har vi brugt den gennemsnitlige kmtid i sekunder for de tre hurtigste i alle aldersklasser. Kmtiderne fra de to DM'er er indtastet i Excel, hvor vi har beregnet den bedste ligning, som beskriver sammenhængen mellem alder (x-aksen) og kmtid (y-aksen). Den ser sådan ud: **Alderssvarende kmtid =  $0,197 * \text{alder}^2 - 11,6 * \text{alder} + 553$ .**

Formlen er næsten ens for kvinder og mænd. Derfor er dataene lagt sammen for at minimere den statistiske usikkerhed. Kmtiderne i D/H35 og D/H40 samt i de alder ældste klasser er usikre pga. meget få deltagere, hvorfor disse kmtider er neutraliseret, sådan at de ikke påvirker ligningen.

Kmtid for en 27-årig er ifølge formelen 383 sekunder. Din kmtid i hvert af de 6 træningsløb bliver korrigeret med faktoren **383/din alderssvarende kmtid**.

I hvert af de 7 mesterskabsløb får løberen med hurtigste alderskorrigerede kmtid i dame- og herreklassen 100 point. Hvis man har dobbelt så lang kmtid, får man 50 point. Banelæggerne tildeles 90 point.

