



ANLEITUNG

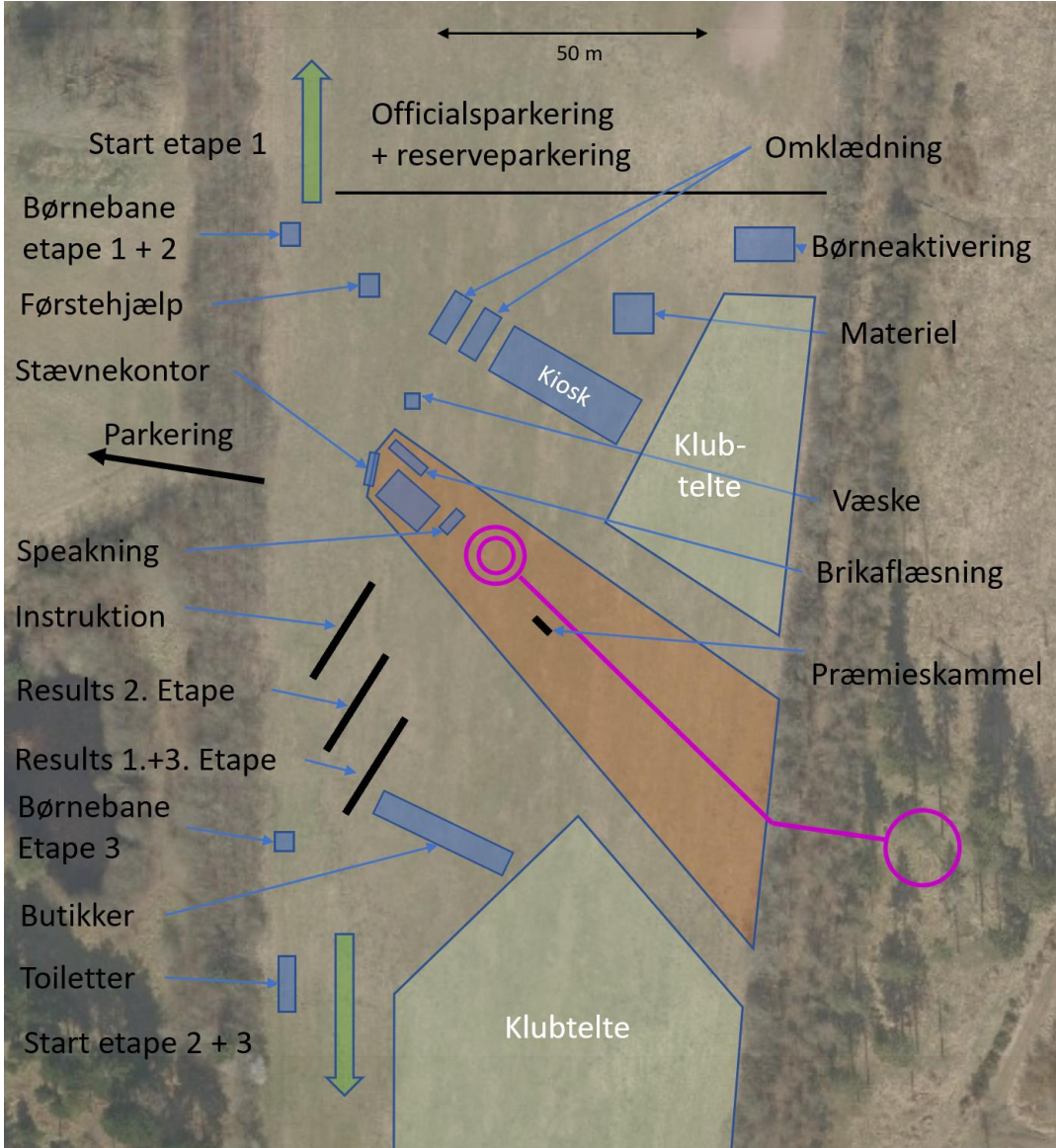
Osterlauf 2019

18. – 20. April in Stråsø und Vosborg

C***** Veranstaltung

- Keine elektronische Bezahlung, da der Mobilfunk am Veranstaltungsort schlecht ist. Wir empfehlen Ihnen deshalb Bargeld für Einkäufe in Geschäften, im Kiosk und am Veranstaltungsbüro.
- Korrekturen von Läufer und EMIT müssen so schnell wie möglich vor der Veranstaltung per Post an: paaske2019@gmail.com geschickt werden.

Veranstalter	<p>Vestjysk Orienteringsklub und Herning Orienteringsklub</p>  
Wettkampfgebiet	<p>Nr. Vosborg Donnerstag d. 18. April Sdr. Vosborg Freitag d. 19. April Stråsø Samstag d. 20. April</p>
Treffpunkt Veranstaltungsbüro Veranstaltungszentrum	<p>Alles an dem gleichen Standort an der Wiese in Lystlund. Folgen Sie die Markierungen von der Autobahn A16 nördlich von Ulfborg entlang Sønderkærvej (56.282519, 8.330065). Es ist kein Vorteil andere Zufahrtsstraßen zu wählen, da Sie mehr als 10 km schlechten Schotterpisten riskieren, worauf Motorverkehr oft verboten ist. Die Zufahrtsstraße ist sehr eng, deshalb bitte hier kein parken oder Aufenthalt. Busse: Mail an paaske2019@gmail.com, wenn sie mit Bus anreisen, da es nur begrenzte Busparkplätze gibt.</p> 

	<p>Parkplätze befinden sich direkt am Wettkampfbereich. Gleicher Veranstaltungsplatz alle 3 Tage.</p>
<p>Veranstaltungsbüro</p>	<p>Das Veranstaltungsbüro befindet sich am Wettkampfbereich. Offen jeden Tag von 9:00 Uhr. Das Veranstaltungsbüro bietet folgendes an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verkauf von offenen Bahnen • Eventuelle Namen/EMIT-änderungen: Vor dem Veranstaltungstag an paaske2019@gmail.com senden. Falls Änderungen am Tag wenden Sie sich bitte rechtzeitig vor Laufbeginn am Veranstaltungsbüro. • Verkauf von Gedenknoten und Osterhütte. • Beschwerden Aufnahme und Kontakt zum Richter. • Einreichung / Auslieferung vergessene Sachen. • Allgemeine Information. <p>Zahlung: Bargeld, vorzugsweise in DKR. Fremdnoten werden für folgende Kurse erhalten: €=7 DKK / NOK=0,70 DKK / SEK=0,70 DKK.</p>
<p>Wettkampfbereich</p>	 <p>The map shows the layout of the competition area with various stations and facilities labeled. A scale bar indicates 50 meters. The map shows the layout of the event, including parking areas, start lines for different stages, and various service tents and structures.</p> <ul style="list-style-type: none"> Start etape 1 Børnebane etape 1 + 2 Førstehjælp Stævnekontor Parkering Speaking Instruktion Results 2. Etape Results 1.+3. Etape Børnebane Etape 3 Butikker Toiletter Start etape 2 + 3 Officialsparkering + reserveparkering Omkledning Børneaktivering Materiel Kiosk Klubtelte Væske Brikaflæsning Præmieskammel Klubtelte
<p>Toiletten</p>	<p>Es gibt 16 Toiletten auf dem Wettkampfbereich und 4 auf dem Weg zum Start.</p>
<p>Umkleide</p>	<p>Das Umkleiden im Kioskzelt ist nicht gestattet. Der sind zwei Zelte für Damen- und</p>

	Herrenumkleidung errichtet. Es wird empfohlen Überzugskleidung auch hier aufbewahrt wird.
Baden / Schwimmen	<p>Ulfborg Skole, Holmegade 25, 6990 Ulfborg (56.274720, 8.321406).</p> <p>Abstand: 8 km.</p> <p>Öffnungszeiten 12:00-17:00 Uhr, Donnerstag – Freitag – Samstag.</p> <p>Anlässlich des Osterrennens ist Ulfborg Schwimmbad, Sportvej 1, Ulfborg die ganze Osterwoche von 11:00 bis 16:00 Uhr offen. Tickets für 20 DKK können im Veranstaltungsbüro erworben werden. Es gibt ein 1450 qm großes Schwimmbad mit zwei Pools, ein Warmwasserpool mit 33 C und einen größeren Pool mit 26 C. Das Schwimmbad ist sehr kinderfreundlich und es gibt gute und große Umkleidemöglichkeiten. Kautions für Schränke beträgt 10 DKK.</p>
Kinderbahn	<p>Alle Tage. Frei.</p> <p>Die Kinderbahn ist alle Tage zwischen 10.00 – 14.00 Uhr offen.</p> <p>Für alle Teilnehmer gibt es einen Preis.</p> <p>Die Strecke wird an einigen Tagen in der Nähe von etwas größeren Wasserstellen vorbeigehen.</p>
Kindergarten	Nur für Vorregistrierten via O-Service.
Kiosk	<p>Es gibt einen gut sortierten Kiosk am Veranstaltungsort.</p> <p>Keine elektronische Bezahlung gestattet. Schlechter Mobilfunk.</p>
Unterkunft	<p>Unterkunft wird nicht angeboten.</p> <p>Besuchen Sie visitholstebro.dk</p> <p>In der Umgebung gibt es viele Ferienhäuser.</p> <p>Nutzen Sie den Vorteil einen O-Urlaub an der Westküste zu machen.</p>
Vorläufe	<p>Dienstag 16. April in Husby.</p> <p>An der Husby Kirche gibt es Markierungen, Koordinaten 56.282333, 8.177258.</p> <p>Von hier aus folgen Sie Græmvej in westlicher Richtung.</p> <p>Mittwoch 17. April in Torsted.</p> <p>Markierungen in der T-Kreuzung an Torstedvej/Fejsøvej, Koordinaten 56.201069, 8.450076.</p> <p>Beide Tage um 12:00 – 15:00 Uhr. Karte auf wasserfestes Papier gedruckt. EMIT wird verwendet (put and run). Es gibt 3 schwere Bahnen, eine mittlere und eine leichte mit Längen von 3,1 km bis 7,3 km. Die Aufzeichnungen werden ab 16 Uhr wieder eingesammelt.</p> <p>Preis pro Rennen 50 DKK</p> <p>EMIT Miete 25 DKK</p>



Volkswagen Herring



<p>Abstände</p>	<p>Parkplatz – Wettkampfplatz: 0-300 m. Parkplatz – Bad: 8 km.</p> <p>1. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 1: 700 m 1. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 2: 700 m 2. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 1: 1100 m 2. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 2: 1200 m 3. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 1: 1400 m 3. Etappe – Wettkampfplatz bis Start 2: 300 m</p> <p>Alle Etappen haben folgende Markierungen: Wettkampfplatz bis Start 1: Roter snitzling Wettkampfplatz bis Start 2: Blauer snitzling</p>
------------------------	--



"Rigtig go´ferie!"



we people



Hovedgaden 54, 6973 Ørnhøj

Åbent alle dage 7-20


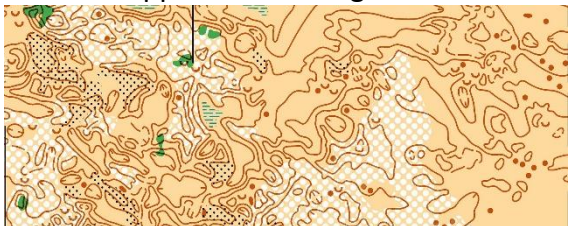
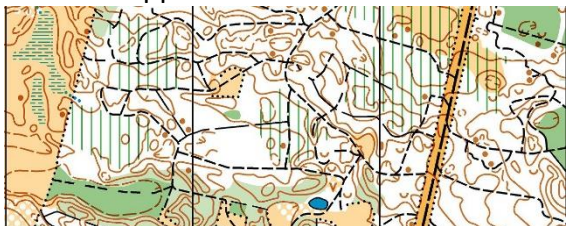
www.spar.dk



Bahnlängen usw.	Klasse	1. Etappe		2. Etappe		3. Etappe		Start	Erster Start 3.Etappe
		km	Posten	km	Posten	km	Posten		
D-Beg**	2,5	13	2,4	14	2,6	14	2		
D10**	2,5	13	2,1	14	2,4	12	2		
D12	3,5	12	3,0	18	3,5	13	2		
D12B**	2,5	13	2,1	14	2,4	12	2		
D14	4,5	14	4,4	15	4,3	13	2	10:06	
D14B	3,5	12	3,0	18	3,5	13	2		
D16*	5,1	15	4,2	15	5,1	21	1	10:06	
D16B	4,5	14	4,4	15	4,3	13	2	10:26	
D18	6,1	17	5,8	20	5,6	18	1	10:36	
D20*	7,2	22	5,4	21	6,7	19	1	10:46	
D20AK*	5,1	15	4,2	15	5,1	21	1	10:56	
D20B	4,0	12	3,8	14	3,7	11	2	11:06	
D21*	8,6	24	8,3	24	8,7	25	1	10:46	
D21AM	5,6	18	5,1	18	5,4	19	1	10:36	
D21AK*	5,1	15	4,2	15	5,1	21	1	10:16	
D21B	4,5	15	4,5	14	4,3	11	2	10:16	
D21C	3,5	12	3,0	20	3,4	15	2		
D35*	7,0	20	5,4	19	7,0	22	1	11:06	
D35B	4,5	15	4,5	14	4,3	11	2	10:56	
D40	5,6	18	5,1	18	5,4	19	1	10:46	
D45	5,6	18	5,1	18	5,4	19	1	10:36	
D45AK*	4,1	15	3,7	13	3,9	13	1	10:26	
D45B	4,0	12	3,8	14	3,7	11	2	10:16	
D50*	4,1	15	3,7	13	3,9	13	1	10:06	
D55*	4,1	15	3,7	13	3,9	13	1	11:16	
D55AK	3,3	10	3,2	13	3,1	12	1	11:06	
D60	3,5	13	3,5	14	3,6	13	1	10:56	
D65	3,4	12	3,4	13	3,2	12	1	10:46	
D70	3,4	12	3,4	13	3,2	12	1	10:36	
D75	3,3	13	3,2	15	3,4	15	1	10:26	
D80	2,4	9	2,9	10	2,3	9	1	10:16	
H-Beg**	2,5	13	2,4	14	2,6	14	2		
H10**	2,5	13	2,1	14	2,4	12	2		
H12	3,5	12	3,1	20	3,4	14	2		
H12B**	2,5	13	2,1	14	2,4	12	2		
H14	4,5	15	4,5	14	4,3	11	2	10:00	
H14B	3,5	12	3,1	20	3,4	14	2		
H16*	7,0	20	5,4	19	7,0	22	1	10:00	
H16B	4,5	15	4,5	14	4,3	11	2	10:20	

H18*	8,6	24	8,3	24	8,7	25	1	10:25
H20*	10,0	24	8,4	28	9,8	27	1	10:40
H20AK*	6,5	19	5,9	20	6,5	21	1	10:50
H20B	4,8	16	4,5	16	4,8	13	2	11:00
H21*	12,9	31	9,3	29	11,9	36	1	10:50
H21AM*	8,6	24	8,3	24	8,7	25	1	10:40
H21AK*	6,5	19	5,9	20	6,5	21	1	10:25
H21B	4,8	16	4,5	16	4,8	13	2	10:20
H21C	3,5	12	3,0	20	3,4	15	2	
H35*	10,0	24	8,4	28	9,8	27	1	11:00
H35B	5,3	14	4,5	17	5,7	13	2	10:40
H40*	9,0	23	8,0	22	8,9	29	1	10:30
H45*	9,0	23	8,0	22	8,9	29	1	10:10
H45AK*	5,1	15	4,2	15	5,1	21	1	10:00
H45B	4,8	16	4,5	16	4,8	13	2	11:10
H50*	7,2	22	5,4	21	6,7	19	1	11:30
H55*	7,0	20	5,4	19	7,0	22	1	11:20
H55AK	3,5	13	3,5	14	3,6	13	1	11:10
H60	6,1	17	5,8	20	5,6	18	1	10:15
H65	5,6	18	5,1	18	5,4	19	1	10:50
H70	4,6	14	3,8	15	4,1	15	1	10:10
H75	3,3	13	3,2	15	3,4	15	1	10:30
H80	3,4	12	3,4	13	3,2	12	1	10:20
H85	2,4	9	2,9	10	2,3	9	1	10:05
**ÅBEN1*	8,4	21	7,6	21	8,1	21	1	
**ÅBEN2*	6,2	16	6,0	18	6,1	21	1	
**ÅBEN3*	4,2	14	3,9	15	4,0	14	1	
**ÅBEN4	4,8	16	4,5	16	4,8	13	2	
**ÅBEN5	4,0	12	3,8	14	3,7	11	2	
**ÅBEN6	2,5	13	2,4	14	2,6	14	2	
<p>Grün = Anfänger. Weiß = Leicht. Gelb = Mittelschwer. Schwarz = Schwer. Blau = Schwer ohne physische Verhinderungen. * 1:10.000 – übrige Klassen 1:7.500. ** Freier Start. Begleitung ist in den Klassen grün/Anfänger und weiß/leicht. Begleiter darf später nicht auf der gleichen Bahn anfangen.</p>								
Offene Bahnen (ÅBEN1-6)	Kauf am Veranstaltungsbüro. Preise pro. Lauf: D/H-20 DKK. 120,- (17€) D/H21- DKK. 150,- (21€) EMIT-miete DKK. 25,- (4€)							

	<p>Backupkarten werden im Veranstaltungsbüro ausgehändigt wodurch der Start möglich ist. Bei Kontaktaufnahme mit dem Startpersonal wird eine Start Zeit nach dem Put & Run-Prinzip vergeben.</p> <p>Hinweis: Offene Strecken können nur am aktuellen Lauf Tag erworben werden.</p> <p>Verkauf im Veranstaltungsbüro schließt um 13:30 für 1. Etappe und 12:30 für 2. und 3. Etappe.</p>
Wasserposten	Alle schweren Strecken über 5 km verfügen über mindesten einen Wasserposten.
Brustnummer	<p>In der 1. und 2. Etappe tragen folgende Klassen Brustnummern: D12, D14, D16, D18, D20, D21, H12, H14, H16, H18, H20 und H21. Heben sie die Brustnummer für die 2. Etappe auf.</p> <p>In der 3. Etappe tragen nur die 10 Anführer in jeder Startnummer der Jagdklasse. Brustnummern werden beim Start aufgehängt.</p>
Kontrollsystem	<p>EMIT Es ist wichtig, dass der EMIT-Chip vollständig in jede Posteinheit eingelegt wird.</p> <p>Es ist die Läufer's eigene Verantwortung ein funktionstüchtiges EMIT Stück zu verwenden.</p> <p>Läufer ohne EMIT-nummer Angabe erhalten bei der Anmeldung eine Miet-EMIT der während der Veranstaltung verwendet werden soll. Preis DKK 75.</p> <p>Backupkarten und Miet-EMIT werden am Start ausgeliefert. Miet-EMITs werden am letzten Tag wieder abgegeben. Nicht abgegebene EMITs werden von einer Gebühr von DKK 500 ersetzt.</p> <p>Posten Nummern sind senkrecht platziert.</p> <p>Testposten mit LEDs zum Testen der EMITs werden beim Ablauf des Veranstaltungsortes gegen Start und beim Veranstaltungsbüro aufgestellt. Bei fehlendem Lichtsignal wenden Sie sich an das Veranstaltungsbüro um ein neues EMIT zu mieten oder um ein neues EMIT anzumelden.</p> <p>Sie können sich auch an den Etiming / DOF-Store wenden, der sich auf dem Veranstaltungsgelände befindet – zwischen Shops und Anzeigetafel – die Testausrüstung für Ihr EMIT bereitstellen. Wenn Sie der Meinung sind, dass es ersetzt werden soll oder Sie es durch ein neues ersetzen möchten, können Sie an allen drei Ostertagen ein neues EMIT Version 5 für 450 DKK kaufen (Normalpreis 525 DKK). Das alte EMIT muss beim Kauf abgegeben werden.</p> <p>Wenn Sie ein neues EMIT kaufen, müssen Sie Ihre neue EMIT-nummer beim Veranstaltungsbüro anmelden.</p>
Karte	<p>Lystlund, neugezeichnet 2018 / 2019 nach ISOM 2017.</p> <p>Maßstab 1:10.000 oder 1:7.500 abhängig von Altersklasse und bahnen.</p> <p>Äquidistant: 2,5 m. Die Karte ist auf wasserfestem Papier gedruckt und mit dem DOF-Qualitätssiegel versehen. Eine Gedenkkarte von 1:10.000 kann über der gesamten Fläche (60x84 cm) erworben werden. Am Veranstaltungsbüro erhältlich. Preis inkl. Pappröhre 100 DKK.</p>

Postbeschreibung	IOF Postbeschreibung für alle Klassen sind auf den Laufkarten aufgedruckt. An den Startpunkten stehen lose Beschreibungen zur Verfügung die verwendet werden können, wenn Sie einen geeigneten Halter mitbringen.
Geländebeschreibungen	<p>1. Etappe Nr. Vosborg: 1:10.000</p>  <p>Schwach kupierte Nadelbaums Plantage mit Moor- und Grabbereiche. Variierende Durchlaufarbeit. Gegen Ost grenzt Nørre Vosborg Heide, ein weitläufiges, groß kupiertes und gepflegtes Heide Gebiet, mit generell schnellem Durchsatz.</p>
	<p>2. Etappe Sdr. Vosborg: 1:10.000</p>  <p>Binnenlands Dünen Gebiet mit mehrere eigenartige Geländearten, die es gemeinsam haben nur von wenigen Pfaden und Wege durchquert zu sein. Heide ist, in den flachen gebieten, ausgebreitet. In Gebieten mit Binnenlands Dünen, gibt es fast zusammen gewachsene Wachholderbüsche mit Bergkiefer gemischt. Die südlich- und westlichen Gebieten der Heide sind orientierungsmäßig sehr herausfordernd und werden nur für schwere rennen benutzt.</p>
	<p>3. Etappe Stråso: 1:10.000</p>  <p>Nadelbaums Plantage und Heidegebiet, teilweise mit Bewuchs von hauptsächlich Kiefern, Wachholder und Birken. Bereich mit sehr detailreiche Binnenlands Dünen.</p>
Startprozedur	<ul style="list-style-type: none"> • Erster Start: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. Etappe von 11:00 Uhr ○ 2. Etappe von 10:00 Uhr ○ 3. Etappe von 10:00 Uhr • Für alle 3 Etappen gibt es zwei Startpunkte: <ul style="list-style-type: none"> ○ Start 1: Alle Klassen in der Kategorie Schwer ○ Start 2: Alle Klassen in den Kategorien Mittelschwer, leicht und Anfänger. • Der Start wird als ruhiger Start ohne Namensaufruf ausgeführt. Die Läufer sind selbst dafür verantwortlich, dass ein richtiges und funktionstüchtiges EMIT verwendet wird. • Läufer in den Klassen mit der Kategorie Leicht oder Anfänger bekommen 2 Minuten vor dem Start die Laufkarte ausgeteilt. • Kommen Sie zum Start zu spät an wenden Sie sich an das Startpersonal und folgen Sie ihre Anweisung. • Der Startpunkt ist sofort am Start und ist mit O-schirmen gekennzeichnet. • Es gibt kein Wasser am Start.

	<p>Startprozedur 1. und 2. Etappe: Der Start erfolgt als Einzelstart in einem festen Zeitintervall. Wenn die Start Uhr Ihre Startzeit anzeigt (4 Minuten vor dem Start), gehen Sie ins erste Startfeld. Hier werden Backupkarten und eventueller gemieteten EMIT ausgeliefert. Das gemietete EMIT behält der Läufer während der gesamten Veranstaltung und wird erst am Ende der 3. Etappe zurückgeliefert.</p> <p>Ausgenommen sind Läufer der folgenden Klassen: D-Beg, H-Beg, D10, D12B, H10, H12B und alle offenen Bahnen. Diese Läufer haben einen freien Start (Put-and-Run) und holen an einer Tafel selbst ihre Backupkarte und alle gemieteten EMITs bevor Start. Danach wenden Sie sich an dem Startpersonal, um eine Startzeit zu erhalten. Läufer können jede Minute vom Anfang des Tages bis zum letzten regulären Startzeitpunkt der anderen Bahnen eine Startzeit zugewiesen werden.</p> <p>Startprozedur 3. Etappe: Für Klassen in der Kategorie Leicht oder Anfänger erfolgt der Start wie in der 1. und 2. Etappe. Für Klassen in der Kategorie Schwer oder Mittelschwer gib es einen Jagdstart. Der erste Start für alle Klassen findet in Zeitraum von 10:00 bis 11:30 Uhr statt (siehe unten). Läufer die die ersten Etappen nicht absolviert haben oder mehr als eine Stunde nach dem führenden Läufer ihre Klasse liegen, beginnen nach den Läufern die in den Jagdstart teilnehmen (jede Minute).</p> <p>Wenn die Start Uhr Ihre Startzeit anzeigt (10 Minuten vor dem Start), betreten Sie das Startfeld, erhalten ihre Backupkarte und stellen sich nach Startreihenfolge auf. Die 10 führenden Läufer in jeder Klasse müssen Brustnummern tragen. Beim Start gibt es eine Selbstbedienung von Brustnummern. Wie in den ersten Etappen wendet Sie sich an das Startpersonal falls Sie zum Start zu spät sind.</p> <p>Offenen Bahnen: Offenen Bahnen werden im Veranstaltungsbüro gekauft wo Backupkarten und eventuelle gemietete EMITs ausgeliefert werden. Danach gehen Sie Richtung Startpunkt und befolgen normalen Startvorgang für Läufer mit freiem Start. Die Startkarte wird beim Start ausgehändigt – jedoch 2 min. vor dem Start bei der Leicht- und Anfängerbahnen.</p>
Startlisten	Startlisten sind am Veranstaltungsort beim Start und auf der Website zu sehen: http://www.herning-orienteringsklub.dk/paaskeloeb2019
Ziel	Beim Ziel wird der Zielposten gestempelt. Die Positionierung beim Jagdstart wird durch das Stempeln des Zielposten und nicht der Bahnen Durchführung entschieden. Die Laufkarten darf nach dem Rennen behalten werden. Für fair-play werden Läufer empfohlen die Karte nicht an anderen Läufern zu zeigen, die noch nicht gestartet sind. Die maximale Zeit beträgt 2.5 Stunden und ausgeschiedene Läufer müssen sich am Ziel wenden.
Speaking	In der 1. und 2. Etappe liegt der Schwerpunkt auf der Jugendklassen und D /H21. In der 3. Etappe liegt der Schwerpunkt auf dem Jagdstart.

Ergebnis Vermittlung	Die Ergebnisse werden am laufenden am Veranstaltungsort aufgehängt und sind anschließend hier zu finden: http://www.herning-orienteringsklub.dk/paaskeloeb2019 Ab 17:00 Uhr nach jeder Etappe können Sie ihr Renne auf O-Track oder Livelox hochladen.
Überzugskleidung	Es wird kein Transport von Überzugskleidung befördert.
Preise	<ul style="list-style-type: none"> • In der 1. und 2. Etappe gibt es Preise für die ersten drei in allen Anfänger- und Jugendklassen (D / H-16) und für die Gewinner in anderen Klassen. In der 3. Etappe gibt es in allen Klassen Preise für die ersten 3 im Gesamtergebnis. • Es wird laufend Preise vergeben. • Es gibt viele Verlosungspreise. • Es gibt keine Preise für Läufer in den offenen Bahnen. • Hinweis: Sie müssen bei der Preisverleihung anwesend oder vertreten sein, andernfalls gibt es keinen Preis.
Verhaltensregeln	Es ist nicht gestattet auf dem Parkplatz oder im Wettkampfbereich zu übernachten. Rauchen ist im Veranstaltungsbereich, in dem Wald und in den Umkleidekabinen / Bädern verboten.
Richter	Richter: Lars-Ole Kopp Jensen, Karup Orienteringsklub. Durch das Veranstaltungsbüro erreichbar.
Veranstaltungsvorstand	Treffleiter: Ann-Vibeke Mose, Vestjysk Orienteringsklub, tlf. +45 99 12 24 71 Treffleiter: Jens Jørgen Jensen, Herning Orienteringsklub. Mail: paaske2019@gmail.com Treffkontrolle: Kristian Edsen, Nordvest Orienteringsklub. Bahnplaner 1. Etappe: Ole Andersen, Herning Orienteringsklub. Bahnplaner 2. Etappe: Varny Vestergaard, Vestjysk Orienteringsklub. Bahnplaner 3. Etappe: Torben Isen, Herning Orienteringsklub. Bahnkontrolle 1. Etappe: Anders Ingvarlsen, Holstebro Orienteringsklub. Bahnkontrolle 2. Etappe: Jan Nielsen, Karup Orienteringsklub. Bahnkontrolle 3. Etappe: Jesper Lundsgaard, Vestjysk Orienteringsklub. Kartenillustratoren: Bjarne Olsen, Lars Storper, Erik Flarup, Clive Allen, Mogens Vennevold, Erling Trankjær og Ole Fuglsbjerg.
Website	http://www.herning-orienteringsklub.dk/paaskeloeb2019
Facebook	Påskeløb 2019 i Stråse, @paaskeloeb2019