

Instruktion

til DM Ultralang søndag d. 7. april 2019



Arrangør: Kolding Orienterings Klub

Løbsområde: Frederikshåb Plantage/Randbøl Hede

Mødested/parkering: Afmærkning på Bøgvadvej, GPS-adresse Bøgvadvej 120, 7183 Randbøl. GPS-koordinat 55°40'11.9"N 9°10'43.4"E

Kortet: Frederikshåb Plantage/Randbøl Hede, ækv. 2,5 meter. Tegnet vinteren 2018/2019. Målestoksforhold fremgår af klasse-oversigt andetsteds i instruktionen. Offset-trykte kort på riv- og vandfast papir. Åbne baner løber på printede kort på riv- og vandfast papir. Postbeskrivelser er trykt på kortet, løse postbeskrivelser ved start. Kortet har kortkonsulents godkendelse om end mærket ved en fejl ikke er påtrykt kortet. Speciel terrængenstand: Sort kryds – Vild campingplads

Terrænbeskrivelse: Afvekslende hede- og plantageområde med mange stier og et detaljeret kurvebillede. Hovedsageligt åben skov men flere steder diffust terræn med en del underskov og grene i bunden. I midten af skoven er der et stort åbent område med diffus mose og moderat kuperede indlandsklitter med spredt bevoksning. Moserne har fast bund og kan passeres over alt. Randbøl Hede bærer stadig præg af en stor brand i 2018, der gør den hurtig og letløbet. Andre steder er heden mere tung at løbe i. Visse steder er heden ret fugtig, om end det har været væsentligt værre tidligere.

Hegn: Der er opsat hegn omkring en del af det åbne område nord for stævnepladsen. Hegnet består af to tråde i ca. 45 og 85 cm's højde, ophængt på tynde pæle. Der er ikke strøm i hegnet, og hegnet må passeres over alt. Ved tre af de faste passager er der klaplåger. Ved de to andre passager er hegnet blot åbnet. I det sydøstlige hjørne af plantagen er et passabelt hegn, der også må passeres over alt.

Arbejde i skoven: Generelt arbejdes der meget i skoven, hvilket bl.a. kan ses på de mange arbejdsspore, der som udgangspunkt ikke er tegnet på kortet. Der er også mange mindre, fældede områder, hvilket gør tætheds-billedet meget diffust. Der er opsat en del nye skydetårne, så vidt vi kan vurdere er alle tegnet på kortet.

- Vejpassage:** Alle løbere ved blå start passerer den trafikerede landevej 451 på vej til start samt under baneforløbet. Ved begge passager er der vagter, der hjælper løberne med at holde øje med biler. Passage af vejen sker dog på deltagerens eget ansvar – biler har forkørselsret og bliver ikke stoppet – men der er dog givet tilladelse til reduceret hastighed til 50 km i timen på landevejen ved passagen under baneforløbet. Ved passagen på vej til start er der hastighedszone på 60 km i timen. En anden, mindre trafikeret vej skal også krydses af mange deltagere – vær opmærksom på trafikken.
- Tvungen passage:** D18, H18, D20, H20, D21, H21 og H35 passerer et publikumsstræk. Der er en tvungen passage ind til publikumsstrækket.
- Stævnekontor:** Findes på stævnepladsen. Åbent fra kl. 9.30.
- Førstehjælp:** Henvendelse i stævnekontoret.
- Afstande:** Parkering - stævneplads 800-1000 m. ad god skovvej.
Stævneplads – rød start ca. 350 m., følg skiltning og rød afmærkning.
Stævneplads – blå start ca. 1200 m., følg skiltning og blå afmærkning.

Klasser:

Klasse	Sværhedsgrader	Længde	Målestok	Antal poster	Væske efter antal km	Startsted	Kortvend/ publikumsstræk
D12	Hvid – Let	6,5	1:10.000	18	2	Rød	-
D14	Gul – Mellemsvær	7,8	1:10.000	14	4	Rød	-
D16	Sort - Svær	11,0	1:10.000	19	4	Blå	-
D18	Sort – Svær	12,5	1:15.000	22	3-7	Blå	Ja
D20	Sort – Svær	12,7	1:15.000	22	3-9	Blå	Ja
D21	Sort – Svær	17,4	1:15.000	30	2-5-11-15	Blå	Ja
D35	Sort – Svær	11,0	1:10.000	19	4	Blå	-
D40	Sort – Svær	10,4	1:10.000	18	3-9	Blå	-
D45	Sort – Svær	10,4	1:10.000	18	3-9	Blå	-
D50	Sort – Svær	9,5	1:10.000	16	3-8	Blå	-
D55	Sort – Svær	8,0	1:7.500	13	4	Rød	-

D60	Sort – Svær	6,6	1:7.500	11	3	Blå	-
D65	Sort - Svær	5,8	1:7.500	11	-	Rød	-
D70	Blå - Svær	5,1	1:7.500	9	-	Rød	-
D75	Blå – Svær	4,4	1:7.500	10	-	Rød	-
D80	Blå – Svær	2,6	1:7.500	8	-	Rød	-
D85	Blå – Svær	2,6	1:7.500	8	-	Rød	-
D/H90	Blå - Svær	2,1	1:7.500	7	-	Rød	-
H12	Hvid – Let	6,5	1:10.000	19	2	Rød	-
H14	Gul - Mellemsvær	8,9	1:10.000	13	4	Rød	-
H16	Sort – Svær	13,2	1:10.000	23	3-6-12	Blå	-
H18	Sort – Svær	15,0	1:15.000	26	3-5-11	Blå	Ja
H20	Sort – Svær	19,2	1:15.000	33	3-6-12-17	Blå	Ja
H21	Sort – Svær	25,4	1:15.000	39	3-6-12-16-20	Blå	Ja
H35	Sort – Svær	20,0	1:10.000	32	4-11-15	Blå	Ja
H40	Sort – Svær	17,0	1:10.000	26	2-5-9-14	Blå	-
H45	Sort – Svær	17,0	1:10.000	26	2-5-9-14	Blå	-
H50	Sort – Svær	15,0	1:10.000	23	4-10	Blå	-
H55	Sort – Svær	13,2	1:10.000	23	3-6-12	Blå	-
H60	Sort – Svær	12,2	1:7.500	21	5-11	Blå	-
H65	Sort - Svær	10,4	1:7.500	18	3-9	Blå	-
H70	Blå – Svær	8,0	1:7.500	13	4	Rød	-
H75	Blå – Svær	5,8	1:7.500	11	-	Rød	-
H80	Blå – Svær	4,4	1:7.500	10	-	Rød	-
H85	Blå - Svær	3,4	1:7.500	7	-	Rød	-

OBS! Bemærk for løbere i D55 at målestok er ændret i forhold til indbydelsen.

Brystnumre: Alle DM-løbere skal bære brystnummer. Numrene ligger klassevis ved start.

Børnebaner: Der tilbydes gratis børnebane med en lille præmie. Start mellem kl. 10.00 og 13.00.

- Præmier:** I klasserne H/D21 modtager vinderne Danmarks Idræts-Forbunds mesterskabsmedaljer. Nr. 2 og 3 modtager hhv. DOF's sølv- og bronzemedalje for klassen. De 3 hurtigste i alle andre klasser præmieres med DOF's medaljer i hhv. guld, sølv og bronze. Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en klub under forbundet og som er dansk statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregistret i Danmark. Præmieoverrækkelse ca. 14.30.
- Kontrol/tidtagning:** SPORTIDENT. Egen brik kan anvendes. Mistet lejebrik erstattes med 500,- kr. Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang.
- Start:** Første start er kl. 10.30. Der er fremkald 4 min. før start.
- Boks 1: Udlevering af lejebrik. Boks 2: Løse postbeskrivelser. Boks 3: Løbskort ophængt. Boks 4: Udlevering af løbskort i startøjeblikket. H12 og D12 får deres kort udleveret 2 min. før start.
- Der er transport af overtrækstøj fra blå start. Ved blå start er der væske og toiletter.
- Service:** Kiosk på stævnepladsen, bredt udvalg, mobile pay muligt. Toiletter i stævnepladsens østlige del på vej mod start.
- Efter løbet kan bad tilbydes ved KOK's klublokale Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, Kolding - efter nærmere aftale, henvendelse ved stævnekontoret.
- Der er ingen børneaktivering/pasning.
- Tilmelding:** Der udbydes følgende åbne baner:
Åben 1: Sort – svær 8,51 km – 1:10.000
Åben 2: Sort – svær 6,36 km – 1:10.000
Åben 3: Blå – svær 4,41 km – 1:7.500
Åben 4: Gul – mellemsvær 4,87 km – 1:10.000
Åben 5: Hvid – let 4,62 km – 1:10.000
Alle starter ved rød start.
Tilmelding på løbsdagen, i stævnekontoret:
-20 år: 100 kr., 21- år: 125 kr.
Brikleje 15 kr. Egen brik kan benyttes.
Det er ikke tilladt at løbe en åben bane eller skygge på en åben bane inden start på en DM-bane.
- Startliste:** Lægges på Kolding OK's hjemmeside - www.koldingorienteringsklub.dk – torsdag før løbet.

- Mål:** Fuld afmærkning fra sidste post til mål. Løbskort inddrages i mål indtil sidste løber er startet. Max. tid 4 timer. Udgåede løbere skal registrere sig i mål.
- Væske:** Der er vand og energidrik i mål. Væskepost i skoven med vand (ikke på åbne baner).
- Resultatformidling:** På stævnepladsen samt efter løbet på koldingorienteringsklub.dk
- O-track:** Tilgængelig på samme hjemmeside umiddelbart efter løbet. Vi opfordrer til at lægge vejvalg op hvis du benytter GPS-ur.
- Stævnekontrol:** Lars Thestrup, OK Melfar
- Banelægger:** Thomas Uhlemann
- Banekontrol:** Hans Jochumsen, OK Esbjerg
- Jury:** Formand: Lars Thestrup
Repræsentant Øst: Birgitte Birck, Allerød OK
Repræsentant Nord: Anders Edsen, Århus 1900
Repræsentant Syd: Emma Klingenberg, Fåborg OK
- Stævneledelse:** Jan Lottenburger, Lars Højholt, Per Eg Pedersen
Kontakt: Tlf. 20837456 eller mail: per@eg-net.dk