

# Instruktion



Kolding OK arrangerer Jysk-Fynske Mesterskaber  
i langdistance søndag d. 22. august i  
Frederikshåb Vest

**Klassifikation:** \*\*\*

**Løbsområde:** Frederikshåb Plantage.

**Mødested:** Vestre Rullebane, afmærkning fra Koldingvej mellem Billund og Egtved.

**Afstande:** Parkering-Stævneplads: 250-600 meter.  
Stævneplads-Start: 600 meter.

**Start:** Første start kl. 10.00.

**Klasser:**

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster	Kort
D-Let	Let	3,5	15	1:10.000
D10	Begynder	3,1	12	1:10.000
D12	Let	3,5	15	1:10.000
D14	Mellemsvær	4,6	14	1:10.000
D16	Svær	5,1	20	1:10.000
D18	Svær	6,2	22	1:10.000
D20	Svær	6,7	22	1:10.000
D21	Svær	8,0	26	1:10.000
D21AK	Svær	5,1	20	1:10.000
D21B	Mellemsvær	4,6	14	1:10.000
D35	Svær	6,7	22	1:10.000
D40	Svær	6,2	22	1:10.000
D45	Svær	6,2	22	1:10.000
D45B	Mellemsvær	4,6	14	1:10.000
D50	Svær	4,9	19	1:10.000
D55	Svær	4,9	19	1:7.500
D60	Svær	3,8	14	1:7.500
D65	Svær	3,8	14	1:7.500
D70	Svær	3,3	14	1:7.500
D75	Svær	3,3	14	1:7.500
D80	Svær	3,3	14	1:7.500
H10	Begynder	3,1	12	1:10.000
H12	Let	3,5	15	1:10.000
H14	Mellemsvær	4,6	14	1:10.000

H14B	Let	3,5	15	1:10.000
H16	Svær	6,7	22	1:10.000
H18	Svær	8,0	26	1:10.000
H20	Svær	9,8	26	1:10.000
H20B	Mellemsvær	6,2	15	1:10.000
H21	Svær	11,3	32	1:10.000
H21AK	Svær	6,7	22	1:10.000
H35	Svær	9,8	26	1:10.000
H40	Svær	8,0	26	1:10.000
H45	Svær	8,0	26	1:10.000
H45AK	Svær	4,9	19	1:10.000
H45B	Mellemsvær	6,2	15	1:10.000
H50	Svær	7,3	20	1:10.000
H55	Svær	6,7	22	1:7.500
H60	Svær	6,2	22	1:7.500
H65	Svær	5,1	20	1:7.500
H70	Svær	4,1	14	1:7.500
H75	Svær	4,1	14	1:7.500
H80	Svær	3,3	14	1:7.500
H85	Svær	3,3	14	1:7.500

**Væskeposter:** Der er væske i skoven for bane 1-5.

**Stævnekontor:** Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9.

**Åbne baner:** Der kan købes åbne baner på dagen, henvendelse i stævnekontoret mellem kl. 9.00 og 10.30. Pris 100 kr. for deltagere -20 år, 120 kr. for deltagere over 20 år. Brikleje 20 kr. Egen brik kan benyttes.

Åbne baner	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster	Kort
Åben 1	Svær	7,3	20	1:10.000
Åben 2	Svær	5,1	20	1:7.500
Åben 3	Svær	3,3	14	1:7.500
Åben 4	Mellemsvær	4,6	14	1:7.500
Åben 5	Let	3,5	15	1:10.000

**Kontrolsystem:** SPORTIDENT.  
Mistet lejebrik erstattes med 550,- kr.  
Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang.

**Løbskort:** Frederikshåb Plantage i målestok 1:10.000 og 1:7.500. Ækvidistance 2,5 meter. Kortet er fremstillet af GT Maps i vinteren 2018/2019 med tilknyttet kortkonsulent. Opdateret i 2020 og 2021.

H55- og D55- og opefter løber på 1:7.500, øvrige klasser 1:10.000.

Printede kort på riv- og vandfast papir.  
Postbeskrivelser er trykt på kortet, løse postbeskrivelser findes ved start.

**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 en del af skoven er der moderat kuperede indlandsklitter med spredt bevoksning og i år er der åbent vand i Syvårssøerne/mosen.

**Toiletter:** Toiletter på stævnepladsen og ved start.

**Overtrækstøj:** Der er IKKE transport af overtrækstøj fra start.

**Start:** Afmærkning til start: rød/hvid afmærkning. Der er kun ét startområde.

Starten afvikles som stille start uden opråb af navne. Løberen er selv ansvarlig for at have rigtig brik med. Lejebrikker udleveres ved start.

**D10, D12, H10 og H12 har fået starttider.**

Løbere i Begynder og B-klasser må hjælpes og skygges af andre, løbere i A-klasser må kun hjælpes af startpersonalet og må ikke skygges.

For sent startende

For sent startende henvender sig til startpersonalet og følger anvisningerne.

Startpunkt

Startpunkt er ved starten, og er ikke markeret med en startpost.

**Mål:** Efter målgang kan løberne beholde deres løbskort. Vi appellerer til fairness, så man ikke viser løbskortet til løbere, der endnu ikke har været i skoven.

Den maksimale løbstid er 180 minutter for alle klasser. Løbere der overskrider den maksimale løbstid noteres som udgåede.

Alle udgåede løbere SKAL melde sig i mål.

I mål udleveres en 1/2 liter vand per person. Vi opfordrer til, at I selv medbringer vand.

**Resultatformidling:** Under løbet på [liveresultat.orientering.se](http://liveresultat.orientering.se) samt efter løbet på [koldingorienteringsklub.dk](http://koldingorienteringsklub.dk). Endvidere også på O-result og Winsplits. O-Track vil også blive benyttet.

- Præmier:** Guld-, sølv og bronzemedaljer i alle ungdoms A-klasser indtil 16 år. Guldmedaljer til vinderne i øvrige mesterskabsklasser. Medaljer dog kun til løbere fra Jylland og Fyn. Præmier til øvrige klassevindere i ungdomsklasser indtil 16 år.
- Kiosk:** Kiosk på stævnepladsen.
- Bad/omklædning:** Bad/omklædning muligt på Bøgelund, ved KOK's klubhus, Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, 6000 Kolding.
- Børnebaner:** Der tilbydes gratis børnebane med en lille præmie. Start fra stævnepladsen. Start fra kl. 10.00 – 13.00.
- Børneaktivering:** Der er ingen børneaktivering/pasning.
- 
- Stævnekontrol:** Søren Klingenberg, Faaborg OK
- Banelægger:** Thomas Uhlemann, Kolding OK
- Banekontrol:** Kurt Pedersen, Ribe OK & Mads Basse Pedersen, HTF
- Dommer:** Søren Klingenberg, Faaborg OK – kontaktes ved henvendelse til stævnekontoret
- Jurymedlemmer:** Inge Skovgaard Jakobsen, OK Snab  
Britta Ank Pedersen, Horsens OK  
Ove Splittorf, Svendborg OK
- Stævneleder:** Susanne Højholt, tlf. 22424039 og Per Eg Pedersen, tlf. 20837456, mail: [per@eg-net.dk](mailto:per@eg-net.dk)