

	<h1 style="text-align: center;">Indbydelse</h1> <p style="text-align: center;">Farum OK indbyder til: DM Ultralang søndag den 1. april 2012</p>																																																															
Klassifikation:	A-stævne. *****																																																															
Løbsområde:	Jægerspris Nordskov. Løbsområdet er lukket for potentielle deltagere i DM ultralang. Se det lukkede område på løbets hjemmeside.																																																															
Mødested:	Stævneplads vil være ved det tidligere savværk tæt ved Skoven kirke.																																																															
Kort:	<p>Jægerspris Nordskov, 1:10.000 og 1:15.000, ækvidistance 2,5 meter. Kortet er nytegnet 2012 på grundlag af kortmateriale fra COWI. Kortkonsulent: Asger Jensen</p> <p>Kortets målestok er 1:15.000 for klasserne D -20, D 21-, H -20 og H 21-. Kortets målestok er 1.10.000 for øvrige klasser.</p>																																																															
Terrænbeskrivelse:	Terrænet er varieret løvskov og nåleskov med enkelte åbne områder. Terrænet er moderat kuperet med et veludbygget vejnet, mens områderne mellem skovvejene har relativt få stier. Om sommeren og efteråret er der kraftig undervegetation, men på løbstidspunktet vil der være rimelig god fremkommelighed.																																																															
Klasser:	<p>I henhold til DOF's reglement 2009 for A-stævner.</p> <table border="1" data-bbox="544 1144 1465 1989"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (km)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>D -12</td><td>Hvid - Let</td><td>5,0-6,0</td></tr> <tr><td>D -14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>6,5-7,5</td></tr> <tr><td>D -16</td><td>Sort - Svær</td><td>9,0-11,0</td></tr> <tr><td>D -20</td><td>Sort - Svær</td><td>10,0-12,0</td></tr> <tr><td>D 21-</td><td>Sort - Svær</td><td>13,5-15,5</td></tr> <tr><td>D 35-</td><td>Sort - Svær</td><td>10,0-12,0</td></tr> <tr><td>D 40-</td><td>Sort - Svær</td><td>9,5-11,5</td></tr> <tr><td>D 45-</td><td>Sort - Svær</td><td>9,0-11,0</td></tr> <tr><td>D 50-</td><td>Sort - Svær</td><td>6,0-7,5</td></tr> <tr><td>D 55-</td><td>Sort - Svær</td><td>6,0-7,5</td></tr> <tr><td>D 60-</td><td>Sort - Svær</td><td>5,0-6,5</td></tr> <tr><td>D 65-</td><td>Sort - Svær</td><td>4,5-5,5</td></tr> <tr><td>D 70-</td><td>Sort - Svær</td><td>3,5-4,5</td></tr> <tr><td>D 75-</td><td>Sort - Svær</td><td>3,5-4,5</td></tr> <tr><td>H -12</td><td>Hvid - Let</td><td>5,0-6,0</td></tr> <tr><td>H -14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>7,0-8,0</td></tr> <tr><td>H -16</td><td>Sort - Svær</td><td>11,5-13,5</td></tr> <tr><td>H -20</td><td>Sort - Svær</td><td>17,0-19,0</td></tr> <tr><td>H 21-</td><td>Sort - Svær</td><td>24,0-26,0</td></tr> <tr><td>H 35-</td><td>Sort - Svær</td><td>17,0-19,0</td></tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde (km)	D -12	Hvid - Let	5,0-6,0	D -14	Gul - Mellemsvær	6,5-7,5	D -16	Sort - Svær	9,0-11,0	D -20	Sort - Svær	10,0-12,0	D 21-	Sort - Svær	13,5-15,5	D 35-	Sort - Svær	10,0-12,0	D 40-	Sort - Svær	9,5-11,5	D 45-	Sort - Svær	9,0-11,0	D 50-	Sort - Svær	6,0-7,5	D 55-	Sort - Svær	6,0-7,5	D 60-	Sort - Svær	5,0-6,5	D 65-	Sort - Svær	4,5-5,5	D 70-	Sort - Svær	3,5-4,5	D 75-	Sort - Svær	3,5-4,5	H -12	Hvid - Let	5,0-6,0	H -14	Gul - Mellemsvær	7,0-8,0	H -16	Sort - Svær	11,5-13,5	H -20	Sort - Svær	17,0-19,0	H 21-	Sort - Svær	24,0-26,0	H 35-	Sort - Svær	17,0-19,0
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (km)																																																														
D -12	Hvid - Let	5,0-6,0																																																														
D -14	Gul - Mellemsvær	6,5-7,5																																																														
D -16	Sort - Svær	9,0-11,0																																																														
D -20	Sort - Svær	10,0-12,0																																																														
D 21-	Sort - Svær	13,5-15,5																																																														
D 35-	Sort - Svær	10,0-12,0																																																														
D 40-	Sort - Svær	9,5-11,5																																																														
D 45-	Sort - Svær	9,0-11,0																																																														
D 50-	Sort - Svær	6,0-7,5																																																														
D 55-	Sort - Svær	6,0-7,5																																																														
D 60-	Sort - Svær	5,0-6,5																																																														
D 65-	Sort - Svær	4,5-5,5																																																														
D 70-	Sort - Svær	3,5-4,5																																																														
D 75-	Sort - Svær	3,5-4,5																																																														
H -12	Hvid - Let	5,0-6,0																																																														
H -14	Gul - Mellemsvær	7,0-8,0																																																														
H -16	Sort - Svær	11,5-13,5																																																														
H -20	Sort - Svær	17,0-19,0																																																														
H 21-	Sort - Svær	24,0-26,0																																																														
H 35-	Sort - Svær	17,0-19,0																																																														

	<table border="1"> <tr> <td>H 40-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>15,0-17,0</td> </tr> <tr> <td>H 45-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>13,5-15,5</td> </tr> <tr> <td>H 50-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>12,0-14,0</td> </tr> <tr> <td>H 55-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>11,5-13,5</td> </tr> <tr> <td>H 60-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>10,5-12,5</td> </tr> <tr> <td>H 65-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>8,5-10,5</td> </tr> <tr> <td>H 70-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6,0-8,0</td> </tr> <tr> <td>H 75-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,5-5,5</td> </tr> <tr> <td>H 80-</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3,5-4,5</td> </tr> </table>	H 40-	Sort – Svær	15,0-17,0	H 45-	Sort – Svær	13,5-15,5	H 50-	Sort – Svær	12,0-14,0	H 55-	Sort – Svær	11,5-13,5	H 60-	Sort – Svær	10,5-12,5	H 65-	Sort – Svær	8,5-10,5	H 70-	Sort – Svær	6,0-8,0	H 75-	Sort – Svær	4,5-5,5	H 80-	Sort – Svær	3,5-4,5
H 40-	Sort – Svær	15,0-17,0																										
H 45-	Sort – Svær	13,5-15,5																										
H 50-	Sort – Svær	12,0-14,0																										
H 55-	Sort – Svær	11,5-13,5																										
H 60-	Sort – Svær	10,5-12,5																										
H 65-	Sort – Svær	8,5-10,5																										
H 70-	Sort – Svær	6,0-8,0																										
H 75-	Sort – Svær	4,5-5,5																										
H 80-	Sort – Svær	3,5-4,5																										
	Der er seedning i klasserne D -20, H -20, D 21- og H 21-.																											
Præmier:	<p>Nummer 1 i klasserne D 21- og H 21- modtager Danmarks Idrætsforbunds (DIF) mesterskabsmedalje. Nummer 2 og 3 i D 21- og H 21- modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis sølv og bronze.</p> <p>Nummer 1, 2 og 3 i øvrige mesterskabsklasser modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis guld, sølv og bronze.</p>																											
Kontrol:	<p>Der anvendes SportIdent til elektronisk kontrol og tidtagning.</p> <p>Bemærk, at H21 har mere end 30 poster, og at løbere på denne bane skal have en SI-brik med plads til dette. H-20 og H35- har 30 poster, og alle andre baner har færre end 30 poster.</p>																											
Start:	Første start kl. 10.00. Startprocedure i følge reglementet og med fremkald 4 minutter før start.																											
Afstande:	Parkering ligger i umiddelbar tilknytning til stævneplads. Afstand fra stævneplads til start er cirka 500 meter.																											
Børnebane:	Der vil være gratis børnebaner med start fra stævnepladsen mellem klokken 9.30 og 13.30.																											
Børneaktivering:	Der vil være børneaktivering mellem klokken 9.30 og 14.00 på stævnepladsen. Tilmelding til børneaktivering via O-service samtidig med løbstilmelding.																											
Åbne baner:	<p>Der tilbydes følgende åbne individuelle baner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 km svær - 6 km svær - 4 km svær - 4 km mellemsvær - 3 km let <p>Løbere, der deltager i mesterskabet, må ikke også løbe åben bane. Overtrædelse medfører diskvalifikation.</p> <p>Tilmelding via O-service senest 16. marts 2012, klokken 19.00. Et begrænset antal baner sælges på stævnepladsen efter princippet først til mølle.</p>																											

	<p>Put and run start mellem klokken 10.30 og 12.00.</p> <p>Pris: D/H-20: 50 kroner D/H21-: 85 kroner</p> <p>Der anvendes SportIdent til elektronisk kontrol og tidtagning. Leje af brik: 15 kr. Forsvundne brikker erstattes med 400 kr.</p>
Kiosk:	Der vil være kiosk på stævnepladsen.
Omklædning:	Der vil være mulighed for omklædning og bad.
Tilmelding:	<p>Tilmelding via O-service inden fredag den 16. marts 2012, klokken 19.00.</p> <p>Startafgift: Klasser D/H -20: 145 kroner Klasser D/H 21-: 175 kroner Brikleje, almindelig brik: 15 kroner Brikleje, brik med plads til mere end 30 poster: 30 kroner</p> <p>Forsvundne brikker (SI-card5) erstattes med 300 kr. Forsvundne brikker til mere end 30 poster (SI-card6) erstattes med 500 kr.</p> <p>Eftertilmelding kan foretages via O-service indtil 29. marts 2012, klokken 10.00 mod dobbelt startafgift.</p>
Stævneorganisation:	<p>Stævneleder: Jens Karlsmose, Farum OK Korsdalsvej 3, 2610 Rødovre jens.karlsmose@mail.dk</p> <p>Banelægger: Bodil og Nicolai Kliem, Farum OK</p> <p>Banekontrollant: Gunnar Grue-Sørensen, Tisvilde Hegn OK Stævnekontrollant: Finn Blom, Lyngby OK Juryformand: Finn Blom, Lyngby OK</p>