



Instruktion

DM-Ultralang søndag den 1. april 2012



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.																																																																								
Kørevejledning:	Fra Jægerspris by følges vej 207 mod nord (Kulhuse). Efter cirka 8 km er der afmærkning mod parkering og stævneplads.																																																																								
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> <p>En række klasser har kortvend, se nedenfor under klasser.</p> <p>Alle klasser, undtagen D65-, D70-, D75-, H75-, H80- og Åbne baner, passerer en publikumspost cirka halvvejs. Herfra er der en tvungen passage via stævnepladsen, hvor der er mulighed for væske.</p> <p>Der er i skoven en del gamle, sammenfaldne grendiger, hvor man fortsat kan ane grene og rodkager. Disse er på kortet indtegnet som utydelige jorddiger.</p> <p>Postbeskrivelser er trykt på kortet.</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, fortrinsvis bregner, men på løbstidspunktet vil der være rimelig god fremkommelighed og bregneområderne er derfor ikke indtegnet på kortet.																																																																								
Klasser:	<p>I henhold til DOF's reglement 2009 for A-stævner.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Længde</th><th>Poster</th><th>Væske</th><th>Kortvend</th></tr></thead><tbody><tr><td>D -12</td><td>Hvid - Let</td><td>5,6</td><td>13</td><td>1</td><td>-</td></tr><tr><td>D -14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>7,1</td><td>13</td><td>1</td><td>-</td></tr><tr><td>D -16</td><td>Sort - Svær</td><td>10,2</td><td>18</td><td>2</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D -20</td><td>Sort - Svær</td><td>11,3</td><td>20</td><td>3</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 21-</td><td>Sort - Svær</td><td>14,0</td><td>26</td><td>3</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 35-</td><td>Sort - Svær</td><td>11,2</td><td>20</td><td>2</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 40-</td><td>Sort - Svær</td><td>10,3</td><td>16</td><td>2</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 45-</td><td>Sort - Svær</td><td>10,2</td><td>18</td><td>2</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 50-</td><td>Sort - Svær</td><td>6,9</td><td>13</td><td>1</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 55-</td><td>Sort - Svær</td><td>6,9</td><td>13</td><td>1</td><td>Ja</td></tr><tr><td>D 60-</td><td>Sort - Svær</td><td>5,8</td><td>12</td><td>1</td><td>Ja</td></tr></tbody></table>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske	Kortvend	D -12	Hvid - Let	5,6	13	1	-	D -14	Gul - Mellemsvær	7,1	13	1	-	D -16	Sort - Svær	10,2	18	2	Ja	D -20	Sort - Svær	11,3	20	3	Ja	D 21-	Sort - Svær	14,0	26	3	Ja	D 35-	Sort - Svær	11,2	20	2	Ja	D 40-	Sort - Svær	10,3	16	2	Ja	D 45-	Sort - Svær	10,2	18	2	Ja	D 50-	Sort - Svær	6,9	13	1	Ja	D 55-	Sort - Svær	6,9	13	1	Ja	D 60-	Sort - Svær	5,8	12	1	Ja
Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Væske	Kortvend																																																																				
D -12	Hvid - Let	5,6	13	1	-																																																																				
D -14	Gul - Mellemsvær	7,1	13	1	-																																																																				
D -16	Sort - Svær	10,2	18	2	Ja																																																																				
D -20	Sort - Svær	11,3	20	3	Ja																																																																				
D 21-	Sort - Svær	14,0	26	3	Ja																																																																				
D 35-	Sort - Svær	11,2	20	2	Ja																																																																				
D 40-	Sort - Svær	10,3	16	2	Ja																																																																				
D 45-	Sort - Svær	10,2	18	2	Ja																																																																				
D 50-	Sort - Svær	6,9	13	1	Ja																																																																				
D 55-	Sort - Svær	6,9	13	1	Ja																																																																				
D 60-	Sort - Svær	5,8	12	1	Ja																																																																				

	D 65-	Sort – Svær	4,8	11	1	-
	D 70-	Sort – Svær	4,1	9	1	-
	D 75-	Sort – Svær	4,1	9	1	-
	H -12	Hvid - Let	5,6	13	1	-
	H -14	Gul - Mellemsvær	7,7	15	1	-
	H -16	Sort – Svær	12,8	23	3	Ja
	H -20	Sort – Svær	17,9	30	3	Ja
	H 21-	Sort – Svær	24,5	40	3	Ja
	H 35-	Sort – Svær	18,0	30	3	Ja
	H 40-	Sort – Svær	16,3	28	3	Ja
	H 45-	Sort – Svær	14,2	25	3	Ja
	H 50-	Sort – Svær	13,0	23	3	Ja
	H 55-	Sort – Svær	12,8	23	3	Ja
	H 60-	Sort – Svær	11,9	23	3	Ja
	H 65-	Sort – Svær	9,5	18	2	Ja
	H 70-	Sort – Svær	7,1	13	1	Ja
	H 75-	Sort – Svær	4,8	11	1	-
	H 80-	Sort – Svær	4,1	9	1	-
	Der er seedning i klasserne D -20, H -20, D 21- og H 21-.					
	Der er radioposter af hensyn til speakning på stævnepladsen. Desuden anvendes Trac-trac til udvalgte løbere i senioreliteklasserne jf. opslag på informationstavlen på stævnepladsen. Udlevering af Trac-trac-enheder sker umiddelbart ved siden af kiosken.					
Brystnumre:	Alle løbere i DM-klasser skal bære brystnummer. Brystnumre er ophængt ved start.					
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> <p>Lejebrikker udleveres ved start.</p>					
Start:	<p>Første start kl. 10.00. Startprocedure ifølge reglementet og med fremkald 4 minutter før start.</p> <p>Husk clear/check af SI-brik.</p> <p>Ved start er der løse postbeskrivelser, som må benyttes, hvis de monteres i en egnet holder.</p> <p>Løbskortet er ophængt i startboks 2 og 3.</p>					

Mål:	<p>Løbere, der kommer i mål før sidste start, skal lægge kortet i pose med klubbens navn. Klubposerne kan afhentes efter sidste start.</p> <p>Maxtid er 4 timer.</p>
Afstande:	<p>Parkering ligger i umiddelbar tilknytning til stævneplads. Afstand fra stævneplads til start er cirka 500 meter, der er afmærket med udgangspunkt fra stævnepladsens nordlige ende, rød/hvid snitzling. Der er toilet ved start. Der er ingen transport at overtrækstøj.</p>
Børnebane:	<p>Der vil være gratis børnebaner med start fra stævnepladsen mellem klokken 9.30 og 13.30.</p>
Børneaktivering:	<p>Der vil være børneaktivering mellem klokken 9.30 og 14.00 på stævnepladsen. Tilmelding til børneaktivering via O-service samtidig med løbstilmelding.</p>
Åbne baner:	<p>Der tilbydes følgende åbne baner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8,1 km svær - 5,9 km svær - 4,0 km svær - 4,0 km mellemsvær - 2,8 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:	<p>Der vil være kiosk på stævnepladsen.</p>
Omklædning:	<p>Der er mulighed for omklædning og bad på Jægerspris Skole, Møllevej 90, 3630 Jægerspris i tidsrummet 12.00-16.00.</p>
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 erstattes med 400 kr.</p> <p>Eftertilmelding kan foretages via O-service indtil 29. marts 2012, klokken 10.00 mod dobbelt startafgift.</p>

Stævneorganisation:	Stævneleder:	Jens Karlsmose, Farum OK Korsdalsvej 3, 2610 Rødovre jens.karlsmose@mail.dk
	Banelæggere:	Bodil og Nicolai Kliem, Farum OK
	Banekontrollant:	Gunnar Grue-Sørensen, Tisvilde Hegn OK
	Stævnekontrollant:	Finn Blom, Lyngby OK
	Juryformand:	Finn Blom, Lyngby OK
	Jurymedlemmer:	Flemming Nørgaard (Nordkredsen) Asta Terkelsen (Sydkredsen) Ellis Sommer (Østkredsen)
Juryen træffes ved henvendelse i stævnekontoret på stævnepladsen.		

