



# ULTRALANG<sup>DM</sup> 2008

## LØBSINSTRUKTION

### Mødested

Der er kun vejvisning fra Vej 14 Roskilde-Ringsted v. Egemosevej, men det er tilladt at benytte andre ruter til stævnepladsen.

På Skjoldenæsvej, 350 meter fra start, er der en afsætteplads - Her må IKKE parkeres.

### Stævneplads

På Idrætsanlægget overfor for Søholmskolen, Skjoldenæsvej 70, 4174 Jystrup.  
På stævnepladsen findes alle løbsfunktioner plads til klubtelte m.v.

### Stævnekontor

På stævnepladsen. Åben fra kl. 8.00.

### Førstehjælp

På stævnepladsen

### Kiosk

Ved stævnepladsen hos Jystrup IF (i klubhus). Der vil være mulighed for at købe: Rundstykker med ost og marmelade, wienerbrød, sandwich med diverse pålæg, pølser, slik og chokolade, pølser med brød, sodavand og øl, kage, kaffe og Te. Følg skiltene!

### Parkering

På anviste parkeringspladser og som kantparkering 100-500 meter fra stævnepladsen. Da de enkelte parkeringsarealer er små er det vigtigt at følge instruktioner fra politihjemmeværnet der vil være på stedet.

Busser anvises efter aflæsning på stævnepladsen til parkeringspladsen ved Jystrup Kirke 1400 meter fra stævnepladsen.

### Afstande

Parkering til stævneplads: max 500 m. Stævneplads til start: ca. 2500 m jævn vej (afsætteplads 350 m fra start). Følg snitzling. Resterende afstand skiltet undervejs.

### Publikumspost

Ingen

### **Brystnumre**

Løbere i H/D 18, H/D 20 og H/D 21 skal bære brystnumre. Disse hænger ved start.

### **Overtrækstøj**

Der er transport af overtrækstøj fra start til stævnepladsen.

### **Åbne baner**

Åbne baner købes på stævnekontoret klokken 9:30- 11:00.

Startproceduren på åbne baner er "put and run". Dog kan der først startes på åbne baner efter klokken 1015.

Startafgift:

H/D -20: 100 kroner.

H/D 21-: 125 kroner.

Leje af SportIdent-brik: [10 kroner.]

### **Kontrolsystem**

SportIdent EKT-system

Egen brik kan anvendes, hvis briknummer er angivet ved tilmelding i O-service. Lejebrikker udleveres ved start.

MEGET VIGTIGT! – Da antallet af kontroller overstiger 30 er det kun "SI-Card 6" (Briknummer >500.000) der kan anvendes i følgende klasser: H18, H20, H21, H35, H40, H45 og D21

"SI-Card 9" kan ikke anvendes.

Der tildeles lejebrikker til tilmeldte, der ikke overholder ovenstående!

### **Bad**

Der er bad på Søholmskolen i tilslutning til stævnepladsen. Da der kun er ét baderum på skolen foregår badning således: Kvinder bader fra minuttal 00 – 30, Herrer fra minuttal 30 – 60.

### **Børnebaner**

Børnebanen er placeret på stævnepladsen og har åbent i tidsrummet kl. 10 - 14. I tilslutning til børnebanen er der mulighed for at lege og spille fodbold. Det er ikke tilladt at færdes i skoven før egen start!

## Klasser og banelængder:

Ifølge DOFs reglement for Ultralang.

D/H 17-18 og 19-20 løber samme bane, da de indgår i Landinspektør Junior Cup 2008.

Klasse	Banelængde	Antal poster	Kort
D -16	10,5	24	1:10.000
D -18	11,3	25	1:15.000
D -20	11,3	25	1:15.000
D 21-	14,5	29	1:15.000
D 35-	11,2	26	1:10.000
D 40-	10,5	24	1:10.000
D 45-	10,1	21	1:10.000
D 50-	7,1	19	1:10.000
D 55-	6,5	16	1:10.000
D 60-	5,6	15	1:10.000
D 65-	4,7	13	1:10.000
D 70-	4,4	12	1:10.000
H -16	12,5	26	1:10.000
H -18	17,4	41	1:15.000
H -20	17,4	41	1:15.000
H 21-	24,2	44	1:15.000
H 35-	17,5	41	1:10.000
H 40-	16,1	37	1:10.000
H 45-	14,5	29	1:10.000
H 50-	12,8	27	1:10.000
H 55-	12,5	26	1:10.000
H 60-	11,4	26	1:10.000
H 65-	11,2	26	1:10.000
H 70-	7,1	19	1:10.000
H 75-	4,7	13	1:10.000
H 80-	4,4	12	1:10.000
Åben 1	11,0	22	1:10.000
Åben 2	6,1	16	1:10.000
Åben 3	5,8	15	1:10.000
Åben 4	3,9	10	1:10.000

## Start

Der er én start. Følg snitzling fra stævnepladsen. **Vær opmærksom på at der er ca. 2.500 meter til start.** Ønsker man at køre er der offentlig vej og afsætteplads ca. 350 meter fra start – Her må IKKE parkeres. Væske og toilet forefindes tilsvarende 350 meter før starten.

Starten afvikles således:

- 4 minutter før start - kaldes løberne frem og der udleveres eventuelle legebrikker. Løberne kan tømme deres brikker nu, eller senest ved passage til næste bås.
- 3 minutter før start - løberne tager selv løse postdefinitioner.
- 2 minutter før start - kontrolleres løbernes starttid og SI-briknummer. Løberne stempler "check".

- 1 minut før start - løberen placerer sig udfor sit kort. Løbere på åben bane placerer sig i egen bås.
  - Start - løberen tager sit kort og løber. Løbere på åben bane stempler "start", tager et kort og løber.
- For sent startende løbere henvender sig ved fremkald.

Startintervallet er 4 minutter for H/D18, H/D20 og H/D21 - 2 minutter for øvrige klasser.

### **Kort:**

Skjoldenæsholm 1:15.000, ækvidistance 2,5 m., tegnet 2004, revideret august 2008  
Skjoldenæsholm 1:10.000, ækvidistance 2,5 m., tegnet 2004, revideret august 2008  
Kortet er offset-trykt på papir og pakket i vandtæt lukket plastpose.

### **Terræn:**

Typisk midtsjællandsk blandingsskov med god gennemløbelighed og et veludviklet vej- og stisystem. Undervegetation forekommer i begrænset omfang. Let til middel kuperet.

### **Forbudte områder**

Forbudte områder er markeret på kortet og skal respekteres.

VIGTIGT: Et enkelt forbudt område er snitzlet i terrænet. På løbskortene er der indtegnet et forbudt område ca. 1 km. før mål på alle baner. Dette område er udvidet, sådan at der nu er etableret en tvungen passage gennem området. Der er tydeligt snitzlet i skoven, og der er mandskab ved passagen. Passagen skal selvfølgelig respekteres. Der opsættes kortskitser på stævneplads og ved start.

Golfbanen er forbudt område og må ikke betrædes eller kantløbes.

### **Kortvend**

H 21 har kortvend

### **Butterfly**

H21, H -18, H -20, H 35 og H 40 Har en "butterfly" på banen. Vær meget opmærksom på at klippe posterne i rigtig rækkefølge, og centerposten skal klippes i alt 3 gange. Det fremgår af postdefinitionen.

### **A og B baner**

H21, H -18, H -20, H 35 og H 40 er delt på 2 baner på grund af butterflyen: En A bane og en B bane. Det fremgår af startlisten, og det er løbers eget ansvar at tage korrekt kort og evt. løse postdefinitioner.

### **Passage af asfaltveje:**

Alle baner har passage af asfaltveje. Der er ingen begrænsninger på hvor vejen må passeres, og det er tilladt at løbe på vejen (se dog "Tvungen overgang"). Bilisterne advares om løbere på vejen via skiltning. Løberne opfordres til at være meget opmærksomme ved passage da vejene er populære udflugtsveje – ikke mindst for store grupper af landevejscyklister.

### **Passage af sporvognsspor**

Sporvognssporet i den vestlige del af skoven må passeres med forsigtighed. Der må ikke kantløbes.

### **Tvungen overgang:**

Alle baner har en tvungen overgang ca. 500 meter før mål. Trafikken reguleres trafikken af politihjemmeværnet. Overgangen fremgår af løbskortet og der er afmærket med snitzling. Personalets anvisninger skal følges.

### **Postbeskrivelser:**

IOF Symboler som er trykt på løbskortet.

Der er løse postdefinitioner ved start, som skal bæres i en dertil indrettet holder.

### **Mål**

Der stemples i målenheden på mållinien og der fortsættes i slusen til kontrol aflæsning og udlevering af mellemtider.

Lejebrik afleveres.

Løbskortet lægges i klubposer, som udleveres efter sidste start.

### **Vejvalg og stræktider**

Med henblik på vejvalgs- og stræktidsanalyse bliver løbskort og nødvendige data uploadet ved hjælp af Routegadget på [www.tlink.dk](http://www.tlink.dk), samt på [www.obasen.nu](http://www.obasen.nu) (WinSplits Online og RunOway).

### **Væske**

Der er væske i skoven på alle baner over 6 km. Væskeposter er markeret på postdefinitionen. Væsken er vand.

Der er væske i mål til alle.

### **Max. tid**

4 timer for alle baner.

### **Udgåede løbere**

Skal melde sig i mål.

### **Medaljer:**

Vinderne i D21 og H21 tildeles DIF's mesterskabsmedalje i guld. Nr. 2 og nr. 3 modtager DOF's medalje i henholdsvis sølv og bronze.

I øvrige klasser modtager nr. 1, 2 og 3 DOF's medaljer i henholdsvis guld, sølv og bronze.

OBS! mesterskabsmedaljer kan kun modtages af medlemmer af en klub under dansk orienteringsforbund, og som er statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregisteret i

Danmark og har været dette i en ubrudt periode på minimum 6 måneder regnet fra den 31. december 2007 og frem til stævnedagen.

Præmieoverrækkelse forventes at blive kl. 1345-1400.

### **Klager**

Klager sker til stævnelederen snarest muligt og senest 30 min. efter, at max. tiden for sidst startende løber er udløbet.

Protest imod en af stævneleder truffet afgørelse i en klagesag eller imod en fejl ved arrangementet kan indgives til juryformanden. Protesten skal indgives tidligst muligt og senest ved stævnets afslutning.

### **Stævneledelse**

Stævneleder

Michael Leth Jess, OK Roskilde

E-post: [michael. leth.jess@gmail.com](mailto:michael. leth.jess@gmail.com)

Telefon: 4640 7612 / 2142 1827

Banelægger

Henrik Skovmark Hansen, OK Roskilde

E-post: [skovmark@post11.tele.dk](mailto:skovmark@post11.tele.dk)

Telefon: 4619 3380

Stævnekontrollant

Torben Kristensen, Herlufsholm OK

E-post: [tk.capone@mail1.stofanet.dk](mailto:tk.capone@mail1.stofanet.dk)

Telefon: 5572 0953

Banekontrollant

Erik Bülow Olsen, O-63

E-post: [erik.bulow@nyraad.net](mailto:erik.bulow@nyraad.net)

Telefon: 5537 1144

Juryformand Erik Kelvin Hansen, Farum OK

E-post: [erik.kelvin@mail.dk](mailto:erik.kelvin@mail.dk)

Telefon: 2167 8841

- Juryformanden træffes på stævnepladsen i tidsrummet kl. 10 – 16.

Jurymedlemmer:

Gunnar Grue-Sørensen, Tisvilde Hegn OK

Søren Klingenberg, Faaborg OK

Marianne Lynge Krogh, Kolding OK