



INSTRUKTION

DM Mellem 30. august

- Arrangør:** Køge OK, www.koegeok.dk
- Klassificering:** A1 – stævne *****
- Ranglisteløb:** SRL og 6. afdeling af Trimtex cup.
JRL og 7. afdeling af Landinspektør junior cup
WRE i klasserne D21- og H21-
- Kørselsvejledning:** Kør ad Vestmotorvejen E20 til afkørsel 34. Følg herfra skiltning forbi Borup Kirke til stævneplads. Kommer du fra Osted, skal du dreje fra i Osted by og køre via Borup Kirke. Det er vigtigt, at denne vejledning følges.
- Parkering:** Mark ca. 3 km vest for Borup.
Afstand fra parkering til stævneplads fra 50 – 200 m.
OBS: I tilfælde af megen regn kan det blive nødvendigt at flytte parkeringen væk fra den planlagte parkering; regn så med op til 1500 m mellem parkering og stævneplads. Hvis der er ændringer vil det stå på hjemmesiden fredag den 29. august 2008 kl. 2000.
- Busser:** Giv SL en besked senest 5 dage før stævnet aht. til parkeringsmulighed
- Stævneplads:** På stævnepladsen er der resultatformidling, præmieoverrækkelse, kantine, toiletter, samaritertelt samt børneparkering for forudtilmeldte børn.
Skitse over stævnepladsen på hjemmesiden og på infostander på stævneplads.
- Stævnekontor:** Findes på stævnepladsen. Åben fra kl. 1000.
- Toiletter:** Findes på stævneplads og 2 ved start 2.
- Instruktion og** Er ophængt på stævnepladsen og ved de 2 startsteder.
- Startliste:** Første ordinære start er kl. 1100.
- Start 1:** På stævnepladsen ved siden af mål, klasserne H 21, D 21, H -20 og D -20.
- Start 2:** Øvrige klasser følg orange/hvid snitzling 1100 m og opsatte skilte midt på stævneplads.
- Opvarmningskort:** På vej mod start 2 ca. 400 m fra stævneplads kan man låne et opvarmningskort over en mindre del af skoven. Startende fra start 1 kan også bruge opvarmningskortet. Opvarmningsområdet grænser op til løbsområdet, der er vist som forbudt område på opvarmningskortet, men grænsen er ikke afmærket i terrænet, hvorfor deltagerne skal være omhyggeligt med ikke at bevæge sig ind i løbsområdet under opvarmningen. Opvarmningskortet skal lægges i de dertil opstillede kasser efter brug – må ikke bæres under konkurrencen.

**Klasser og
banelængder:**

Klasse	Længde	Poster	Start
D -12	2,3	10	2
D 13-14	3,5	10	2
D 15-16	3,4	13	2
D 17-20	3,1	11	1
D 21	4,6	16	1
D 35	4,6	15	2
D 40	4,6	15	2
D 45	4,3	12	2
D 50	4,3	12	2
D 55	3,3	10	2
D 60-	3,2	10	2
H -12	2,3	10	2
H 13-14	3,5	10	2
H 15-16	4,4	19	2
H 17-20	4,1	13	1
H 21	6,7	18	1
H 35	4,9	17	2
H 40	5,0	18	2
H 45	4,7	16	2
H 50	4,3	13	2
H 55	4,3	16	2
H 60	3,6	13	2
H 65	3,3	12	2
H 70	3,2	10	2
H 75	2,2	9	2
H 80	1,8	9	2

Postbeskrivelser: I form af IOF-symboler er trykt på løbskort. Løse postbeskrivelser kan udleveres ved start, hvis deltagerne har medbragt holder til forsvarlig montering.

**Kontrol og
tidtagning:** SPORTident-systemet anvendes. Lejebrikker udleveres ved start. Bortkommen brik erstattes med 300,- kr. Løberne med egen brik skal inden start kontrollere briknummer på startlisten. Den enkelte løber skal sikre sig, at der er opnået elektronisk registrering. Ved svigt af sportidentenhed på en post anvendes en af reserverubrikkerne på kortet til stempeling med stiftklemme. Har disse reserverubrikker været anvendt, afleveres kortet i mål

Brystnumre: Alle løbere skal bære brystnummer, der er ophængt ved starten.

- Kort:** Borup Sydvest, 1:10000, ækv. 2,5 m, revideret 2008
- Terræn:** Let kuperet med en del stier og grøfter. Generelt god gennemløbelighed og et mindre antal tætte partier. Undervegetation forekommer, men ikke i dramatisk omfang.
- Supplement til terrænbeskrivelse:** Skoven indeholder et antal diger, der er stendige på den ene side og jorddige på den anden. Disse diger er tegnet som stendiger. Se eksempel på opvarmningskortet. Dette er også relevant for H -12 og D -12. 2 væltede jagttårne er vist på løbskortet med sort kryds.
- Forbudt område:** Et mindre område med bistader er markeret som forbudt område på kortet og markeret i terrænet. Øvrige forbudte områder, der er naturligt afgrænsede i terrænet, er alene markeret på løbskortet.
- Publikumspassage:** Alle klasser der starter fra start 1, samt D 15-16 og H15-16, der starter fra start 2, passerer i alt 3 publikumsposter på stævnepladsen. Mellem første og anden af disse følges tvungen overgang, der er markeret på såvel løbskort som postbeskrivelse. Bemærk, at en kort afmærkning fra tredje og sidste publikumspost retur til skoven ikke er vist på løbskortet.
- Kortvend:** H 17-20 og H 21 har kortvend.
- Baneforløb:** D 17-20 og D 21 har som følge af publikumspassagen mange stræk i nærheden af målområdet. Deltagerne opfordres til at være omhyggelige med at opsøge posterne i korrekt rækkefølge.
- Afmærkning i forbindelse med børnebane:** H -12 og D -12 og eventuelt deltagere i andre klasser vil sidst på banen kunne støde på børnebanens afmærkning. Børnebanen og afmærkningen til start 2 følger ligeledes samme sti på en strækning.
- Poster:** Posterne ligger flere steder meget tæt. Kontroller postbeskrivelsen og postnummer.
- Startprocedure:** Når din starttid vises i uret ved fremkald går du i første startboks, altså 4 min før din starttid. Her udleveres evt. lejbrik samt kontrol af egen brik. I startboksen er der tøm og check. 3 min før start går du i boks 2. Her er der løse postbeskrivelser, hvis du har holder hertil. Løbskort er ophængt. 2 min før start går du i boks 3. Løbskort er ophængt. Løbere i klasserne D -12 og H -12 får kortet udleveret 2 min før start.
- Sidste minut ved start 2:* 1 min før din starttid går du i boks 4 og tager et kort fra din classes kortkasse. Kortet lægges foran dig med bagsiden opad. Efter sidste bip på starturet må du løbe.
- Sidste minut ved start 1:* 1 min før din starttid går du op på startrampen. Efter sidste bip løber du til kassen med din classes kort, tager et kort og er startet.
- Fra kortudlevering for start 1 er der snitzlet 200 m fremløb til startpunkt.
Fra kortudlevering for start 2 er der snitzlet 120 m fremløb til startpunkt.

- Passage af asfaltvej:** Nogle baner passerer en asfaltvej. Der er ingen begrænsninger på hvor vejen må passeres og det tilladt at løbe på vejen. Vejen er ikke særligt trafikeret og bilister anmodes via skiltning om at køre forsigtigt. Men vejen er snoet og oversigtsforholdene er ikke optimale, hvorfor deltagerne opfordres til at udvise stor agtpågivenhed ved passage af vejen.
- Væske:** Der er væske til klasserne der passerer publikumsposterne på stævnepladsen. Væske i mål.
- Overtrækstøj:** Transporteres ikke.
- Målprocedure:** Der stemples i målenheden på mållinien, og der fortsættes i slusen frem til kontrolaflysning og mellemtidssprint. Løbskortet lægges i klubposer, der kan afhentes klubvis efter sidste start.
- Max.tid:** Samtlige løbere skal passere mål senest 2 timer efter start.
- Resultater:** Ophænges løbende på stævnepladsen samt lægges på Køge OK's hjemmeside www.koegeok.dk snarest efter stævnets afslutning.
- Børnebane:** Der forefindes en børnebane med start ca. 200 m fra stævnepladsen. Følg skilte og gul/hvid snitzling fra midt på stævnepladsen. Følger også afmærkning mod start 2. Børnebane er ikke egnet til barnevogne. Børnebanen er åben fra kl. 1100 til kl. 1330.
- Børneparkering.** I telt på stævnepladsen for forudtilmeldte børn. Åben fra kl. 1000 til en ½ time efter sidste målgang.
- Kantine:** Forefindes på stævnepladsen. Her kan der købes vand, øl, kaffe, the, slik, kage, frisksmurte sandwiches samt grillpølser.
- Trofær og pokaler:** Sidste års vindere skal aflevere vandrende trofær og pokaler på stævnekontoret ved ankomsten til stævnet, dog senest kl. 1100.
- Præmie-Overrækkelse:** Finder sted på stævnepladsen når vinderne i alle klasser er fundet. Vinderne i D/H 21 modtager DIF's mesterskabsmedalje. Nr. 2 og 3 i D/H 21 samt nr. 1, 2 og 3 i øvrige mesterskabsklasser modtager DOF's mesterskabsmedalje. Der er desuden personlige præmier i ungdomsklasserne iht. reglementet.
- Bad:** Borup Idrætscenter, Hovedgaden 65, 4140 Borup. Vejen fra stævneplads ca. 3 km er skiltet.
- Reception:** I forbindelse med Generalsekretær, Preben Schmidts fratræden afholdes der en reception mellem kl. 1130 og 1400 på stævnepladsen.
- Stævneledelse:**
- Stævneledere:** Leon Jørgensen, Køge OK
Peter Leander, Køge OK
- Banelægger:** Helge Lang, Farum OK
- Stævnekontrollant:** Inge Hestbæk, O-63
- IOF Event Advisor:** Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK

Banekontrollant. Gert Nielsen, Allerød OK

**Juryformand og
formand for
IOF-jury:**

Thomas Lindschouw, Herning OK

Vel mødt i skoven

Leon Jørgensen
Stævneleder
Mobil 28153781
Leon_Jorgensen@hotmail.com



**Herfølge
Kleinsmedie**
- en verden i stål... 

