

# INSTRUKTION

## IAGTTAGELSESLØB I LANGDISTANCE

### FOR U-16, JUNIOR- OG SENIORLANDSHOLD

**Løbet er 5. afdeling i juniorranglisten Løberen League og  
4. afdeling i seniorranglisten Trimtex Cup**

Arrangør	Kolding Orienterings Klub
Dato	Søndag den 27. maj 2012
Løbsområde	Randbøl Hede/Frederikshåb Plantage, se spærret område på løbets hjemmeside via koldingorienteringsklub.dk
Mødested	Stævneplads ved Bøgvadvej/Sønder Almstokvej, afmærkning på vej 176 mellem Egtved og Billund
Kort, baneforløb og postbeskrivelser	<p>O-kort Frederikshåb Plantage, 1:15.000, ækvidistance 2,5 m dækkende Frederikshåb Plantage samt den nordlige del af Randbøl Hede.</p> <p>Nytegnet til påsken 2010 på grundlag af COWI materiale. Revideret til VM i Biathlon Orientering september 2010 samt til KUM Stafet 2011 og JFM Stafet 2011. Seneste rettelser april/maj 2012.</p> <p>Specialsignatur for enligstående træ: Grøn prik.</p> <p>Printede kort i riv- og vandfast materiale.</p> <p>Kortet er oprindeligt lavet i 1:10.000 og efterfølgende konverteret til 1:15.000. Det kan derfor fremstå meget detaljeret.</p> <p>Det valgte målestoksforhold er et ønske fra landstrænerne.</p> <p>Der er løse postbeskrivelser ved start. Bemærk at klasserne H 20 og H 21 har spredning undervejs i form af en diamant. Vær meget opmærksom på at tage posterne i den rigtige rækkefølge. Der vil derfor være en a og en b-version af disse 2 baner. Om man har a eller b vil fremgå af startlisten. Husk at tage den rigtige løse postbeskrivelse.</p> <p>Alle banerne passerer 2 asfaltveje. Den ene er ret trafikeret, og det er løbernes eget ansvar at passere vejen.</p> <p>Forbudte områder er skraveret med rødt på kortet – det drejer sig om beboelse/have, som ikke må passeres. Respekter afspærringer.</p> <p>Alle baner passerer publikumspost ved stævnepladsen.</p>
Terrænbeskrivelse	<p>Detaljeret terræn med varierende gennemløbelighed. Områder med hede og indlandsklitter.</p> <p>Der er igennem årene arbejdet meget i skoven, også indenfor de</p>

	<p>seneste måneder. Bl.a. er nogle områder nyfældet, og ikke opryddet. Disse områder er nærmest ufremkommelige og markeret med tæthed 3, om end de på afstand ser ud som åbne områder. Kortet er nytegnet for 2-3 år siden og løbende revideret, men der kan være steder hvor især tæthedsbilledet ikke er helt up to date.</p>		
Klasser og banelængder	D-20	10,6 km, 23 poster, 3 væske	Svær
	D21-	12, 5 km, 30 poster, 3 væske	Svær
	H-20	14,3 km, 34 poster, 3 væske	Svær
	H21-	17,5 km, 43 poster, 3 væske	Svær
	D-16	7,3 km, 19 poster, 2 væske	Svær
	H-16	10,4 km, 23 poster, 3 væske	Svær
Tidtagning og målgang	<p>E-timing. Lejebrikker udleveres ved fremkald ved start. Ved målgang aflæses brikken og stræktider udleveres. Evt. lejebrikker skal afleveres. Kortene inddrages indtil sidste løber er startet. Der er væske ved mål i form af vand og energidrik.</p>		
Max.tid	3 timer for alle klasser		
Start	<p>Første start kl. 11.00. Fremkald 3 minutter før starttid. I første startboks udleveres backupkort og evt. lejebrik, i anden startboks er der løse postbeskrivelser samt et ophængt løbskort, i tredje startboks udleveres løbskortet. Fra start løbes ca. 50 meter afmærket rute til startpunktet. Bemærk at hvis man kommer østfra på løbsdagen og skal over Fyn, kan motorvejen være lukket et sted på Vestfyn p.g.a. arbejde med en bro. Dette kan medføre forøget rejsetid.</p>		
Overtrækstøj	<p>Overtrækstøj der er lagt i sort plastiksæk på vej til start, vil blive transporteret tilbage til stævnepladsen.</p>		
Afstande	<p>Parkering - stævneplads: Max. 400 m  Stævneplads til start: Ca. 2,5 km, transport i bil/minibus arrangeres fra den offentlige P-plads lige ved siden af stævnepladsen. Det er også tilladt at blive kørt til start ved egen hjælp, der kan ikke parkeres ved start. Endvidere er det også tilladt selv at gå/løbe til start. Følg skiltning med landevejen mod øst fra stævnepladsen. Afstand fra stoppested til start er 300 meter.</p>		
Service	<p>Der tilbydes ikke børnepasning.  Der er ingen børnebane.  Der er en velassorteret kiosk.  Der er toiletter i nærheden af stævnepladsen.  Præmier til nr. 1, 2 og 3 i hver klasse. Præmieoverrækkelse ca. kl. 14 på stævnepladsen.  Der er bademulighed ved Kolding OK's klubhus Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, Kolding – efter nærmere aftale med arrangørerne.</p>		
Tilmelding	<p>Tilmelding senest søndag 20. maj kl. 24:00 via <a href="#">O-service</a> eller på</p>		

	<p>mail: <a href="mailto:per@eg-net.dk">per@eg-net.dk</a> for udenlandske løbere.</p> <p>Startafgift:  Ungdomsløbere: -20 år: 110 kr.  Seniorløbere: 21- år: 130 kr.  Leje af EMIT-brik: 15 kr</p> <p>Samtidig med tilmelding skal indbetales startafgift til Kolding Orienterings Klub, reg.nr. 7040, kontonr. 0121557.</p> <p>Der er åben for eftertilmelding ind til 24 timer før stævnestart mod et ekstragebyr på 20 kr. per løber.</p>
Stævneorganisation	Kolding Orienterings Klub, evt. info på 20837456, mail: <a href="mailto:per@eg-net.dk">per@eg-net.dk</a>
Banelægger	Per Eg Pedersen, Kolding OK
Kontrollanter og dommere	Landsholdstrænerne