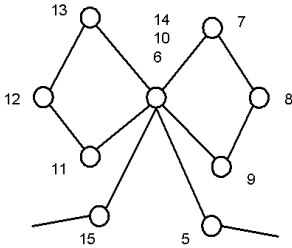




## **INSTRUKTION**

Kørevejledning	<p><u>Stævneplads:</u> Afmærkning på rute 329 (Bogensevej) ca. 350 m nord for Glamsbjerg byskilt.  <u>Omklædning og bad:</u> Afmærkning fra rute 329 inde i Glamsbjerg.</p>					
Stævneplads	Oversigt over stævneplads og skiftezone fremgår af separate kortskitser.					
Omklædning og bad	Omklædning og bad er i Glamsbjerg Hallen.					
Afstande	Omklædning og bad – parkering, ca. 2,5 km Parkering – stævneplads, ca. 300 m Busparkering – stævneplads, ca. 1 km Stævneplads – start, start på stævnepladsen					
Klasser	D -16	10,8 km	32 Poster	H 16-	13,1 km	34 Poster
	D -18	11,4 km	35 Poster	H -18	19,1 km	42 Poster
	D -20	11,4 km	35 Poster	H -20	19,1 km	42 Poster
	D 21-	14,9 km	37 Poster	H 21-	24,8 km	46 Poster
	D 35-	11,4 km	34 Poster	H 35-	18,9 km	41 Poster
	D 40-	11,4 km	34 Poster	H 40-	16,8 km	40 Poster
	D 45-	10,9 km	34 Poster	H 45-	14,8 km	39 Poster
	D 50-	6,8 km	21 Poster	H 50-	13,5 km	37 Poster
	D 55-	6,3 km	22 Poster	H 55-	13,1 km	34 Poster
	D 60-	6,1 km	22 Poster	H 60-	10,4 km	34 Poster
	D 65-	5,3 km	21 Poster	H 65-	10,0 km	33 Poster
	D 70-	4,7 km	18 Poster	H 70-	6,8 km	21 Poster
				H 75-	5,3 km	21 Poster
				H 80-	4,7 km	18 Poster
Radio- og væskeposter	For baner med kortskifte tilbydes der væske i skiftezone. Derudover er der på den afsluttende sløjfe én eller to væskeposter, afhængig af længden af sløjfen. På alle væskeposter er der rent vand. I mål tilbydes rent vand eller energidrik. På den afsluttende sløjfe er der på alle baner en forvarslingspost få minutter før løberne kan forventes i mål. Derudover kan der være radiopersonale på de to væskeposter på de afsluttende sløjfer.					
Arbejder i skoven	Kortet er færdigrekognosceret lige før påske 2010. Der har siden været, og foregår stadig, skovarbejde, hvorved der vil være nye slæbespor og nyfældede træer m.v.					
Kontrolsystem	Lejede Emit brikker og back-up kort udleveres klubvis i stævnekontoret sammen med klubstartlister og brystnumre. Bemærk, at postantallet i visse klasser er tæt på den maksimale kapacitet for Emit brikken (50 poster). Lad derfor være ved at komme ud i for mange fejlklip!					
Brystnumre	Alle løbere skal bære brystnummer. Brystnumre udleveres klubvis i stævnekontoret.					
Forbudte områder	Alle forbudte områder er markeret med violet skravering på løbskortet. Forbudte områder må ikke passeres.					

Postbeskrivelser	Postbeskrivelserne er påtrykt løbskortet på forsiden, i den højre side af kortet. Der udleveres ikke løse postbeskrivelser.
Fællesstart	<p>Alle klasser afvikles med fællesstart. Starttidspunktet for de enkelte klasser fremgår af separat startliste. Løberne kaldes ind i startområdet 5 min. før starten.</p> <p>Da der kun er 5 min. mellem hver fællesstart, er det vigtigt at alle løbere er klar til det annoncerede starttidspunkt, hvilket vil sige at brystnummeret er sat på, og Emit brikken er nulstillet. Der er opsat rigeligt med 0-poster i området for fællesstarten. Der bliver <u>ikke</u> kontrolleret Emit briknummer i startområdet, og det er derfor løbernes eget ansvar, at de har den rigtige Emit brik.</p> <p>Løbskortene ligger hæftet fast på et bræt med bagsiden opad, og er tydeligt mærket med løbernes brystnummer. Når startsignalet lyder, er løberne selv ansvarlige for at tage det rigtige løbskort.</p>
Kortskifte og skiftezone	<p>På alle baner på nær D 55- og opefter og H 70- og opefter, er der kortskifte. Kortskiftet foregår i skiftezone på stævnepladsen. Ved indløbet til skiftezone kommer først en papkasse, hvori det brugte løbskort afleveres. Dernæst fortsættes til kortophæng, hvor kortene er ophængt som det fremgår af separat skitse. Løbskortene er mærket med løbernes brystnummer. Man er selv ansvarlig for at tage det rette løbskort, men der vil være hjælpere til stede til at assistere.</p> <p>Efter udløbet fra kortophæng er der mulighed for at få væske (rent vand), inden der fortsættes ud i skoven på den næste tur.</p> <p><b><u>Bemærk at turen skal gå langs den snitslede rute væk fra kortophæng og til startposten, før man går i skoven igen.</u></b></p>
Butterflies	<p>På alle slutsløjfer er der spredning ved hjælp af butterflies. Bemærk venligst, at man i en butterfly besøger "centerposten" 3 gange. Det fremgår både af den påtrykte bane og af postbeskrivelserne, men vær nu omhyggelige alligevel!</p> <p>Sådan kunne en butterfly se ud:</p> 
Mål	<p>Mållinien er markeret med et målflag. Et par meter <u>efter</u> målstregen er passeret, er der opstillet postenheder til registrering af målpassage. I tilfælde af spurtopgør, er det den løber der passerer målstregen først, der har vundet. Dette er ikke nødvendigvis den løber, der først får sin måltid registreret på postenheden. Der er måldommer og målkamera til at afgøre spurtopgør.</p> <p>Maksimaltiden er 4 timer for alle klasser.</p>
Udlevering af løbskort	Løberne kan beholde det løbskort de er i besiddelse af når de passerer mål. Andre løbskort udleveres klubvis ca. kl. 13.00. Det nøjagtige tidspunkt annonceres af stævnets speaker.
Udgåede løbere	Udgåede løbere skal passere målstregen og registrere sig på postenheden.
Overtrækstøj	Da start og mål er på stævnepladsen, er der ikke særlige områder til overtrækstøj eller transport af dette.
Præmier	Der er medaljer til de 3 bedst placerede i hver klasse, samt præmier til de 3 bedst placerede i D -16 og H -16. Præmieoverrækkelse ca. kl. 13.30 for alle klasser. Det nøjagtige tidspunkt annonceres af stævnets speaker.
Ordensregler	Ingen udover de almindeligt gældende. Det skal fremhæves at rygning ikke tilladt, og at hunde skal føres i snor.

Dispensation	Der er opnået dispensation fra Planudvalget til den valgte løbsform. Dispensationen fremgår nedenstående.
Juryformand	Henrik Dagsberg, OK Pan. Juryen kan tilkaldes til stævnekontoret under hele stævnet, efter behov.



# Dansk Orienterings-Forbund

Planudvalget

Odense Orienteringsklub  
v / Carsten Lausten

## **Dispensation til DM-ultralang 2010 i Krengerupskovene**

Planudvalget har på sit møde den 24. april behandlet klubbens ansøgning og givet dispensation fra kravet om 2 eller 3 minutters startinterval i h. t. reglementets pkt. 4.1.3.5. Der kan således laves samlet start.

For at sikre, at evnen til at orientere selvstændigt fortsat er central er der knyttet flg. vilkår til den ovennævnte dispensation, nemlig

- ⇒ At sløjfer og / eller butterflys udgør en så del af baneforløbet, at løberne spredes i skoven,
- ⇒ At der ikke kan uddeles løse postbeskrivelser,
- ⇒ At en evt. startrækkefølge mellem klasser skal sikre spredning af løberne i skoven,
- ⇒ At den *sidste* spredning ved brug af sløjfer, butterflys eller lign. skal afsluttes efter mere end 75 pct. af den enkelte klasses banelængde og at det afsluttende fælles baneforløb maksimalt må udgøre 4 km uanset klasse og
- ⇒ At maksimalt 2 klasser må have identisk afsluttende baneforløb efter den sidste spredning.

Herning, maj 2009

Planudvalget  
v / Thomas Lindschouw