



Instruktion



Tranum Klitplantage - Langdistance

Nordjysk 2-Dages lørdag d. 16. marts 2019.

Bemærk særligt:

- **Rettelser af løber og brik skal ske inden stævnet per mail til info2019@nordjysk2dages.dk**
- **Der er meget dårlig mobildækning i området – vi opfordrer alle til at medbringe kontanter til køb i butikker, kiosk og stævnekontor, da kreditkort-terminaler anvender mobildækning.**
- **Der er særlig begynderinstruktion for løbere med ”Fri starttid”.**

Arrangør:	Aalborg OK
Klassifikation:	C-løb **** med elitebaner. 1. afdeling af den danske seniorrangliste, Trimtex-cup 2019
Kørevejledning:	Afmærkning fra Sandmosevej 486, 9460 Brovst Mødested: AMU Nordjylland Sandmoseskolen - kort GPS: 57.1644591,9.4871256
Afstande:	Parkering til stævneplads biler og busser ca. 800 m. Stævneplads til start. 1400 m.
Stævneplads:	På åben plads midt i skoven.
Stævnekontor:	Forefindes på stævnepladsen. Åben lørdag fra kl. 10.00
Terræn:	Tranum Klitplantage: Terrænet har vekslende tætheder og gennemløbelighed Området er relativt fladt, med indslag af både åbne samt bevoksede indlandsklitter. Skoven består primært af nåletræsbevoksning med vekslende gennemløbelighed. Der forekommer enkelte brede grøfter i terrænet. Der er etableret spang som mulige overgange. Disse kan ses på ophængt kort og på løbskort.
Live-tracking:	TracTrac laver live tracking i klasserne D21E og H21E. Liste over løbere, der skal løbe med GPS er ophængt på stævneplads, enhederne skal afhentes i stævnekontoret inden start.
Start:	Første start i klasser med fri starttid kl. 11.30. Første start i øvrige klasser kl. 12.00. Følg skiltning og orange/hvid snitzling til start. Afmærkningen til start skal følges og det er ikke tilladt at færdes uden for den afmærkede rute.
Fri start:	For banerne: D-10A, D-10B, D-12B, H-10A, H-10B, H-12B, Beg1 og Beg2 er der FRI STARTTID, og det vil sige, at starttiden aftales med startpersonalet. Fri start i tidsrummet:

Lørdag 11.30 – 15.00

- Skygning:** Der må skygges i klasserne D-10B, D-12B, H-10B, H-12B, Beg1 og Beg2.
- Kort:** Tranum Klitplantage. Printede kort på riv- og vandfast papir påtrykt postbeskrivelse. Nytegnet 2018.
Ækvidistance 2,5 m.
- Målestok:**
H/D10 – H/D45: 1:10.000
H/D50+ samt D45AK: 1:7.500
- Der er ophængt kort ved start og stævneplads.
- Postbeskrivelser:** IOF-symboler. Ved start er der løse postbeskrivelser, der **skal** anvendes holder, så vi sikrer de ikke tabes i skoven.
Postbeskrivelserne er også trykt på løbskortet.
- Toilet:** Findes på stævneplads og ved start.
- Bad:** Tranum Gymnastikforening, Baunehøjvej 7, 9460 Brovst kl. 13.30 – 18.00
- Børneaktivering:** I enden af kioskteltet på stævnepladsen
Evt. afbud meldes gerne før stævnedag, eller senest ved ankomst til stævnepladsen. Tilmelding skal ske samtidig med løbstilmelding.
Åben lørdag fra kl. 11.00-17.00.
- Børnebaner:** Start fra telt på stævnepladsen.
Der er instruktion for børnebaner ved børnebaneteltet.
Åben fra kl. 11.30-16.00
- Åbne baner:** Åben 1 – 7,1 km – 16 poster - svær.
Åben 2 – 3,5 km – 11 poster - svær.
Åben 3 – 3,6 km – 9 poster - mellemsvær.
Åben 4 – 3,1 km – 10 poster - let.
Åben 5 – 2,4 km – 9 poster - Begynder.
- Startafgift er D/H-20 kr. 100,- og D/H21- kr. 150,- pr løb. Leje af EMIT-brik koster kr. 25,- pr. løb.
Sælges fra stævnekontoret klokken 11.00 – 14.00.
Sidste start for åbnebaner er kl. 15.00.
- Startliste:** Ophænges på stævneplads og ved start.
Banelængder, postantal og briknummer er anført herpå.
Findes også på løbets hjemmeside.
- Væskeposter:** Vand på alle baner over 7 km.
Ved mål er der tempereret vand og saft.
- Elektronisk tidtagning:** Der anvendes EMIT.
Ved udløb fra stævnepladsen mod start er der opstillet en prøvepost med lysdiode til test af medbragte EMIT-brikker.
- Ved manglende lyssignal **skal** man henvende sig til **stævnekontoret** for at leje ny brik.

Startprocedure:	<p>Når uret ved start viser din starttid, går du ind i første startboks. Her får du udleveret back-up-kort og evt. lejet brik. Løberen monterer selv back-up-kort på sin brik. Har du glemt din brik eller er den defekt, kan du leje en brik på stævnekontoret. Det koster kr. 25,- pr løb.</p> <p>I boks 2 er der mulighed for løse postbeskrivelser til løbere med egen holder til postbeskrivelser. Selvbetjening – eget ansvar for korrekt bane.</p> <p>I boks 3 kontrolleres løberens starttid. Løbere på lette og begynderbaner får udleveret kortet.</p> <p>1 min. før start går løberen frem til den kortkasse, hvorpå løberens klasse er markeret og tager sit kort, placerer sig ved nærmeste, ledige EMIT-startenhed og med kortsiden nedad. Ved første bip 5 sek. før start lægges EMIT-brikken i startenheden og løftes på det lange bip, hvorefter man er startet.</p> <p>Løberen kan blive diskvalificeret, hvis ovenstående procedure ikke følges.</p> <p>Løberen er selv ansvarlig for at tage korrekt kort. Har du alligevel taget et forkert kort eller mere end et, så henvend dig til startpersonalet. Læg ikke selv kort tilbage i kortkassen.</p> <p>For sent startende henvender sig til startpersonalet.</p>
Elektronisk Postregistrering:	<p>Det er vigtigt, at EMIT-brikken lægges helt ned i postenheden ved postpassage. Kontrolnummeret er påtrykt lodret og synligt på begge sider af posten.</p>
Overtrækstøj:	<p>Der er transport af overtrækstøj fra toiletterne ved startområdet til toiletterne ved stævnepladsen.</p>
Max.tid:	<p>2½ time for alle deltagere.</p>
Målpassage:	<p>Måltid bliver registreret, når EMIT-brikken trykkes i målposten på målstregen. Herefter følger løberen målslusen til brikaflysning og videre til udlevering af stræktider.</p> <p>Skal du løbe om søndagen, inddrages lejet EMIT-brik ikke. Pas på din lejebrik. Bliver den væk skal den erstattes med kr. 510,- .</p> <p>Løbskortet beholdes efter målpassage, men det er ikke tilladt at vise kortet til ikke startede løbere. Alle løbere opfordres til at udvise Fair Play.</p>
Udgåede løbere:	<p>Skal henvende sig i mål for registrering.</p>
Resultater:	<p>Ophænges løbende på stævnepladsen, og lægges på løbets hjemmeside www.nordjysk2dages.dk samt på winsplit og o-result umiddelbart efter løbet.</p>
O-Track	<p>Kortfilerne lægges på O-track efter sidste start</p>

Diskvalifikation:	Ved evt. diskvalifikation kan oplysning om årsag fås ved henvendelse til stævnekontoret. Ved fejl-diskvalifikation godkendes løberen og indgår i resultatlisten. Afgørelsen sker i henhold til DOF's regelsæt om brug af EMIT ved orienteringsstævner.
Præmier:	Både lørdag og søndag uddeles 1., 2. og 3 præmier i alle ungdomsklasser op til D/H-16 Desuden uddeles mindre præmier til alle løbere i D/H 10A og D/H 10B samt børn på BEG 2, disse præmier kan afhentes ved væsken efter målgang. Der er ingen præmier til vindere af øvrige klasser. 1., 2. og 3. præmier uddeles på stævnepladsen snarest efter afgørelsen i de enkelte klasser. Tidspunkterne bliver løbende annonceret af speakeren. Præmier der ikke er afhentet lørdag, kan afhentes i stævnekontoret søndag. Præmier eftersendes ikke. DOF uddeler 1. – 3. præmier i D/H 21E i Trimtex-cup for løbere startende for danske klubber.
Kiosk:	I stort telt på stævnepladsen findes velassorteret kiosk. Kiosken modtager kun kontant betaling – da der er meget dårlig mobildækning i området.
Klager/protester:	Evt. klager/protester indgives på stævnekontoret i henhold til DOF's Reglement. Stævneleder og dommer træffes ved henvendelse til stævnekontoret.
Evt. navne- /brikændring:	Sendes til info2019@nordjysk2dages.dk inden stævnedagen. Ved ændringer opstået på dagen rettes henvendelse til stævnekontoret i god tid inden start.
Fortræning fredag:	På løbets hjemmeside findes indbydelse og kørselsvejledning.
Tobaksrygning:	Forbudt på stævneplads, i skoven og omklædning/bad.
Begynderinstruktion:	Der er lavet særskilt begynderinstruktion (fri starttid).
Banelængder:	Der er ophængt særskilt oversigt over banelængder med oplysning om antal poster.
Førstehjælp	Ved behov for førstehjælp kontaktes samarit ved væskeudleveringen ved målet. Der forefindes hjertestarter – 2213 4945.
Stævneleder:	Johanne Winther, Aalborg OK, 2613 6078 Tina Udholm, Aalborg OK, 4050 1909 Helle Bobach, Aalborg OK, 4060 7661
Stævnekontrol:	Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne.
Dommer:	Pia Hejlskov Mogensen, St. Binderup OK.
Banelægger lørdag:	Thomas Lindschouw, Aalborg OK.
Banekontrol lørdag:	Hanne Mohapelo, Aalborg OK.

God tur i skoven.