




# Instruktion

## Langdistance

Lørdag den 15. marts 2025

### 1. afdeling af Trimtex Senior Cup 2025 i D/H 21E

<b>FAQ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Alle</u> skal igennem briktek – inden udløb til start</li><li>• Stævneplads – start 1: 1800 meter (forbi start 2), sort / gul snitsling</li><li>• Stævneplads – start 2: 1000 meter, blå / rød snitsling</li><li>• Toiletter ved begge starter</li><li>• Kiosk tager imod betalingskort og danske kontanter – IKKE MobilePay</li><li>• Lejebrikker afhentes i klubposer på stativ på stævnepladsen</li><li>• Løse definitioner og backupkort ved indgang til startbøks</li><li>• Transport af overtrækstøj fra begge starter</li><li>• Forventet præmieuddeling kl. 15.15</li><li>• Live-resultat: <a href="https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32476&amp;lang=en">https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32476&amp;lang=en</a></li></ul> 
<b>Kørevejledning, mødested mm</b>	Der er parkering ved stævnepladsen på plads midt i skoven. Afmærkning fra Thorup Strandvej.  GPS koordinater: 57°07'12.2"N 9°07'33.9"E

Oversigtskort  
over arena mm  
(stævneplads)




<b>Omkledning og bad</b>	Der er opstillet telte til omklædning på stævnepladsen, der er ikke bad.							
<b>Toiletter</b>	På stævneplads og ved start.							
<b>Kiosk</b>	Kiosk i stort telt på stævnepladsen tilbyder varme pølser, sandwich, kage og slik. Dertil kolde og varme drikke samt venlig betjening. Du kan betale med betalingskort og danske kontanter.							
<b>Afstande og 2 starter</b>	Der er 2 starter lørdag.  Parkering– stævneplads: 0 - 100 meter Stævneplads – start 1: 1800 meter (forbi start 2), sort / gul snitsling Stævneplads – start 2: 1000 meter, blå / rød snitsling							
<b>Klasser, banelængder, poster</b>	Klasse	Længde	Poster	Målestok	Væskeposter	Sværhedsgrad	Start	
	Beg	2,8	12	1:7500		Begynder	2	
	D-10A	2,8	12	1:7500		Begynder	2	
	D-10B	2,1	9	1:7500		Begynder	2	
	D-12A	3,4	14	1:7500		Let	2	
	D-12B	2,8	13	1:7500		Begynder	2	
	D-14A	3,9	16	1:7500		Mellemsvær	2	
	D-14B	3,3	14	1:7500		Let	2	
	D-16A	3,6	10	1:10.000		Svær	1	
	D-16B	2,7	12	1:7500		Mellemsvær	2	
	D-20E	5,5	15	1:10.000	1	Svær	1	
	D-20A	3,9	11	1:10.000		Svær	1	

D-20AK	2,4	10	1:7500		Svær	1
D-20B	2,8	12	1:7500		Mellemsvær	2
D-20C	3,4	14	1:7500		Let	2
D21-E	7,6	18	1:10.000	1	Svær	1
D21-A	5,1	14	1:10.000	1	Svær	1
D21-AM	4,1	11	1:7500		Svær	1
D21-AK	3,2	11	1:7500		Svær	1
D21-B	3,9	16	1:7500		Mellemsvær	2
D21-C	3,7	16	1:7500		Let	2
D35-A	4,4	12	1:7500		Svær	1
D35-B	3,5	14	1:7500		Mellemsvær	2
D40-A	4,4	11	1:10.000		Svær	1
D45-A	3,9	11	1:7500		Svær	1
D45-AK	2,6	10	1:7500		Svær	1
D45-B	2,8	12	1:7500		Mellemsvær	2
D50-A	3,5	11	1:7500		Svær	1
D55-A	3,4	10	1:7500		Svær	1
D55-AK	2,4	10	1:7500		Svær	1
D60-A	3,2	11	1:7500		Svær	1
D65-A	2,6	10	1:7500		Svær	1
D70-A	2,6	11	1:7500		Svær	1
D75-A	2,4	10	1:7500		Svær	1
D80-A	1,8	8	1:7500		Svær	2
D85-A	1,5	7	1:7500		Svær	2
D/H90-A	1,5	7	1:7500		Svær	2

Klasse	Længde	Poster	Målestok	Væskeposter	Sværhedsgrad	
H-10A	2,8	12	1:7500		Begynder	2
H-10B	2,1	9	1:7500		Begynder	2
H-12A	3,7	16	1:7500		Let	2

H-12B	2,8	13	1:7500		Begynder	2
H-14A	4,1	17	1:7500		Mellemsvær	2
H-14B	3,2	14	1:7500		Let	2
H-16A	4,9	13	1:10.000		Svær	1
H-16B	3,5	14	1:7500		Mellemsvær	2
H-20E	8,4	19	1:10.000	1	Svær	1
H-20A	5,0	14	1:10.000	1	Svær	1
H-20AK	3,2	10	1:7500		Svær	1
H-20B	3,9	16	1:7500		Mellemsvær	2
H-20C	3,4	14	1:7500		Let	2
H21-E	11,7	28	1.10.000	2	Svær	1
H21-A	7,5	18	1.10.000	1	Svær	1
H21-AM	5,0	14	1.10.000	1	Svær	1
H21-AK	3,9	11	1:10.000		Svær	1
H21-B	4,1	17	1:7500		Mellemsvær	2
H21-C	4,1	18	1:7500		Let	2
H35-A	7,3	19	1.10.000	1	Svær	1
H35-B	4,1	16	1:7500		Mellemsvær	2
H40-A	7,1	20	1.10.000	1	Svær	1
H45-A	6,4	15	1.7500	1	Svær	1
H45-AK	3,2	10	1:7500		Svær	1
H45-B	3,5	14	1:7500		Mellemsvær	2
H50-A	5,7	15	1:7500	1	Svær	1
H55-A	4,8	13	1:7500	1	Svær	1
H55-AK	3,2	11	1:7500		Svær	1
H60-A	4,4	12	1:7500		Svær	1
H65-A	4,1	11	1:7500		Svær	1
H70-A	3,6	13	1:7500		Svær	1
H75-A	3,2	11	1:7500		Svær	1
H80-A	2,6	11	1:7500		Svær	1

	H85-A	1,8	8	1:7500	Svær	2
<b>Kontrolsystem</b>	EMIT					
<b>Briktjek på vej mod start, lejebrikker og udlevering af backupkort</b>	<p>Ved udløb fra stævneplads mod start skal alle igennem telt, hvor EMIT brikken bliver kontrolleret. Alle løbere skal passere teltet ("briktjekket").</p> <p>Lejebrikker findes i klubposer eller udleveres umiddelbart inden du går ind i teltet med brikkontrol. Der udleveres således ikke lejebrikker ved start.</p> <p>Hvis din brik ikke virker eller dine løberdata skal rettes skal du gå tilbage til <u>stævnekontoret</u> på stævnepladsen. Her skal ændringer foretages.</p> <p>Løse backupkort og postdefinition kan tages ved indgangen til startboksene ved start.</p> <p>Se til illustration – rødmarkering = briktjek:</p>  <p>Begge starter skal gå til samme briktjek.</p> <p>For løbere der ikke løber søndag, skal lejebrikker leveres ved målgang lørdag. Øvrige løbere anvender samme lejebrik søndag. For ikke afleveret eller bortkommet brik opkræves DDK. 510,00 pr. brik.</p>					
<b>Kort</b>	<p>Vester Torup Klitplantage. Nytegnet 2024 – enkelte rettelser 2025 Ækvidistance 2,5 meter Målestok 1:10.000 / 1:7.500 – angivet i klasselisten. Print på vand- og rivefast papir Kortet er forsynet med DOF's kvalitetsmærke Der gøres opmærksomme på følgende:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skydetårne er ikke på kortet, da de potentielt kan flyttes.</li> <li>2. X = Trærød minimum 2 meter høj</li> <li>3. X = Legeredskab</li> </ol>					
<b>Terrænbeskrivelse</b>	<p>Vester Thorup klitplantage er en af Danmarks største sammenhængende nåletræsplantager og en stor naturoplevelse at løbe i. Kurvilledet veksler fra helt fladt til småkuperet og en stejl gammel kystskrænt. Området har mange bevoksede indlandsklitter samt nogle åbne klitområder. Gennemløbeligheden veksler fra fint til tungt løbet nåleskov og enkelte områder med tæt bjergfyr. Dele af terrænet har et udbredt og detaljeret stinet, mens stierne i andre dele af terrænet ligger mere spredt.</p>					
<b>Postbeskrivelser</b>	IOF.					

	<p>Postbeskrivelser er trykt på kortet Løse postbeskrivelser udleveres ved start ved fremvisning af godkendt holder</p>
<b>Start</b>	<p><b>D20E, D21E, H20E, H21E:</b> Første start kl. 12.00 Fremkald 4 minutter før start. Udlevering af løse postbeskrivelser Kort udleveres i start øjeblikket. For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet.</p> <p><b>Alle øvrige klasser har FRI START kl. 11.00-14.00</b> Efter indgang til start har du mulighed for at tage backupkort og løse postdefinitioner. Herefter går du til din startsluse, som er markeret med klassebetegnelse. Det er løberens eget ansvar at notere starttid med tusch tilgængelig i startslusen. Der startes hvert minut. Følg startpersonalets anvisninger og søg hjælp, hvis der er noget du er i tvivl om.</p> <p>Alle begynder og lette baner (hvide og grønne) kan tage kortet 2 minutter før start. For de samme klasser er der snitslet 50 meter fra næstsidste post mod sidsteposten, for at løbere komme ad rette sti.</p>
<b>Skygning</b>	Der må skygges i klasserne D10B, D12B, H10B, H12B, BEG
<b>Mål</b>	Efter målgang, følg afmærkning frem til aflæsning af brik.
<b>Maxtid</b>	2,5 time
<b>Overtrækstøj</b>	Der er transport af overtrækstøj
<b>Præmier</b>	<p>Til 1,2, og 3 plads i ungdomsklasserne op til 16 år. Der afholdes præmieoverrækkelse, når der er afgørelse i alle de præmierede klasser. Dette forventes at være senest kl. 15.15. Præmier kan også afhentes søndag.</p> <p>Der er præmier til alle gennemførte deltagere i D/H10 A/B samt børn indtil 10 år i BEG. Disse præmier kan afhentes i præmieteltet ved siden af væsken.</p>
<b>Børnebaner</b>	<p>Afmærket gratis bane tilbydes: Lørdag kl. 10.00 – 14.00 Børnebane har start og mål i telt i nordkant af stævnepladsen. Der er små præmier til alle børn, der gennemfører.</p>
<b>Åbne baner</b>	<p>Der udbydes åbne baner med tilmelding på løbsdagene.</p> <p>Følgende baner udbydes lørdag: Åben 1: 5,8 km. svær, Åben 2: 2,9 km. svær, Åben 3: 3,7 km. mellemsvær, Åben 4: 2,9 km. let, Åben 5: 2,1 km. begynder</p> <p>Åbne baner sælges fra kl. 11 til 13.00 i stævnekontoret.</p> <p>Pris åbne baner: H/D-20: DKK 100,- H/D21-: DKK 130,- Brikleje: DKK 15,-</p>

	Betaling med betalingskort.
<b>Dommer</b>	Mette Edsen, Nordvest OK Træffes ved henvendelse til stævnekontor
<b>Stævneleder</b>	Helle Sjørup Nielsen, Aalborg OK, <a href="mailto:2025@nordjysk2dages.dk">2025@nordjysk2dages.dk</a> +45 6116 6924 Helle Popp Bobach, Aalborg OK, <a href="mailto:helle@bobach.dk">helle@bobach.dk</a> +45 4060 7661
<b>Stævnekontrol</b>	Asta Linauskas, OK Vendelboerne Thomas Brix Lyng, OK Vendelboerne Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne
<b>Banelæggere</b>	Hanne Mohapelo, Aalborg OK Edith Sørensen, Aalborg OK
<b>Banekontrol</b>	Claus Bobach, Aalborg OK
<b>Korttegning</b>	Erik Flarup, Ulrik Staugaard, Morten Kjær, Steffen Alm.