




Instruktion

Mellemdistance

Søndag den 16. marts 2025

1. afdeling af Løberen Junior Cup 2025 i D/H – 20E


<p>FAQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Alle</u> skal igennem briktejek – inden udløb til start • Stævneplads – start: 100 meter, blå / rød snitsling • Toiletter ved start • Kiosk tager imod betalingskort og danske kontanter – IKKE MobilePay • Løse definitioner og backupkort ved indgang til startbøks • Forventet præmieuddeling kl. 12.40 • Live-resultat <p>https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=32478&lang=en</p> 
<p>Kørevejledning, mødested mm</p>	<p>Der er parkering ved stævnepladsen på plads midt i skoven. Afmærkning fra Thorup Strandvej.</p> <p>GPS koordinater: 57°07'12.2"N 9°07'33.9"E</p>
<p>Oversigtskort over arena mm (stævneplads)</p>	
<p>Omkledning og bad</p>	<p>Der er opstillet telte til omklædning på stævnepladsen, men der er ikke bad.</p>

Toiletter	På stævneplads																																																																																																							
Kiosk	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.																																																																																																							
Afstande	Parkering– stævneplads: 0 - 100 meter Stævneplads – start: 100 meter, blå / rød snitsling																																																																																																							
Klasser, banelængder, poster	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Længde</th> <th>Poster</th> <th>Sværhedsgrad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Beg</td> <td>2,3</td> <td>11</td> <td>Begynder</td> </tr> <tr> <td>D-10A</td> <td>2,3</td> <td>11</td> <td>Begynder</td> </tr> <tr> <td>D-10B</td> <td>1,4</td> <td>8</td> <td>Begynder</td> </tr> <tr> <td>D-12A</td> <td>2,5</td> <td>11</td> <td>Let</td> </tr> <tr> <td>D-12B</td> <td>2,3</td> <td>11</td> <td>Begynder</td> </tr> <tr> <td>D-14A</td> <td>2,6</td> <td>8</td> <td>Mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D-14B</td> <td>2,5</td> <td>11</td> <td>Let</td> </tr> <tr> <td>D-16A</td> <td>2,5</td> <td>7</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D-16B</td> <td>1,7</td> <td>6</td> <td>Mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D-20E</td> <td>3,6</td> <td>11</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D-20A</td> <td>3,2</td> <td>9</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D-20AK</td> <td>1,9</td> <td>8</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D-20B</td> <td>1,8</td> <td>9</td> <td>Mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D-20C</td> <td>2,5</td> <td>11</td> <td>Let</td> </tr> <tr> <td>D21-E</td> <td>4,0</td> <td>11</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D21-A</td> <td>3,3</td> <td>12</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D21-AM</td> <td>3,0</td> <td>10</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D21-AK</td> <td>2,6</td> <td>9</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D21-B</td> <td>2,6</td> <td>8</td> <td>Mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D21-C</td> <td>3,1</td> <td>13</td> <td>Let</td> </tr> <tr> <td>D35-A</td> <td>3,2</td> <td>10</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D35-B</td> <td>2,1</td> <td>7</td> <td>Mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D40-A</td> <td>3,3</td> <td>10</td> <td>Svær</td> </tr> <tr> <td>D45-A</td> <td>3,2</td> <td>9</td> <td>Svær</td> </tr> </tbody> </table>				Klasse	Længde	Poster	Sværhedsgrad	Beg	2,3	11	Begynder	D-10A	2,3	11	Begynder	D-10B	1,4	8	Begynder	D-12A	2,5	11	Let	D-12B	2,3	11	Begynder	D-14A	2,6	8	Mellemsvær	D-14B	2,5	11	Let	D-16A	2,5	7	Svær	D-16B	1,7	6	Mellemsvær	D-20E	3,6	11	Svær	D-20A	3,2	9	Svær	D-20AK	1,9	8	Svær	D-20B	1,8	9	Mellemsvær	D-20C	2,5	11	Let	D21-E	4,0	11	Svær	D21-A	3,3	12	Svær	D21-AM	3,0	10	Svær	D21-AK	2,6	9	Svær	D21-B	2,6	8	Mellemsvær	D21-C	3,1	13	Let	D35-A	3,2	10	Svær	D35-B	2,1	7	Mellemsvær	D40-A	3,3	10	Svær	D45-A	3,2	9	Svær
Klasse	Længde	Poster	Sværhedsgrad																																																																																																					
Beg	2,3	11	Begynder																																																																																																					
D-10A	2,3	11	Begynder																																																																																																					
D-10B	1,4	8	Begynder																																																																																																					
D-12A	2,5	11	Let																																																																																																					
D-12B	2,3	11	Begynder																																																																																																					
D-14A	2,6	8	Mellemsvær																																																																																																					
D-14B	2,5	11	Let																																																																																																					
D-16A	2,5	7	Svær																																																																																																					
D-16B	1,7	6	Mellemsvær																																																																																																					
D-20E	3,6	11	Svær																																																																																																					
D-20A	3,2	9	Svær																																																																																																					
D-20AK	1,9	8	Svær																																																																																																					
D-20B	1,8	9	Mellemsvær																																																																																																					
D-20C	2,5	11	Let																																																																																																					
D21-E	4,0	11	Svær																																																																																																					
D21-A	3,3	12	Svær																																																																																																					
D21-AM	3,0	10	Svær																																																																																																					
D21-AK	2,6	9	Svær																																																																																																					
D21-B	2,6	8	Mellemsvær																																																																																																					
D21-C	3,1	13	Let																																																																																																					
D35-A	3,2	10	Svær																																																																																																					
D35-B	2,1	7	Mellemsvær																																																																																																					
D40-A	3,3	10	Svær																																																																																																					
D45-A	3,2	9	Svær																																																																																																					

D45-AK	1,9	8	Svær
D45-B	1,8	9	Mellemsvær
D50-A	2,8	8	Svær
D55-A	2,6	11	Svær
D55-AK	1,9	8	Svær
D60-A	2,6	9	Svær
D65-A	1,9	8	Svær
D70-A	2,0	7	Svær
D75-A	1,9	8	Svær
D80-A	1,6	5	Svær
D85-A	1,4	6	Svær
D/H90-A	1,4	6	Svær

Klasse	Længde	Poster	Sværheds-grad
H-10A	2,3	11	Begynder
H-10B	1,4	8	Begynder
H-12A	3,1	13	Let
H-12B	2,3	11	Begynder
H-14A	3,1	9	Mellemsvær
H-14B	2,5	11	Let
H-16A	2,8	11	Svær
H-16B	2,1	7	Mellemsvær
H-20E	5,0	15	Svær
H-20A	3,3	12	Svær
H-20AK	2,5	8	Svær
H-20B	2,6	8	Mellemsvær
H-20C	2,5	11	Let
H21-E	5,7	17	Svær
H21-A	4,0	11	Svær
H21-AM	3,3	12	Svær

	H21-AK	2,7	8	Svær
	H21-B	3,1	9	Mellemsvær
	H21-C	3,1	13	Let
	H35-A	4,5	11	Svær
	H35-B	2,5	7	Mellemsvær
	H40-A	4,1	11	Svær
	H45-A	3,9	9	Svær
	H45-AK	2,5	8	Svær
	H45-B	2,1	7	Mellemsvær
	H50-A	3,6	8	Svær
	H55-A	3,6	10	Svær
	H55-AK	2,0	7	Svær
	H60-A	3,2	10	Svær
	H65-A	3,0	10	Svær
	H70-A	2,5	10	Svær
	H75-A	2,0	7	Svær
	H80-A	2,0	7	Svær
	H85-A	1,6	5	Svær
Kontrolsystem	EMIT			
Briktjek på vej mod start, lejebrikker og udlevering af backupkort	<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>Lejebrikker leveres ved målgang. For ikke afleveret eller bortkommet brik opkræves DDK. 510,00 pr. brik.</p>
<p>Kort</p>	<p>Vester Torup Klitplantage. Nytegnet 2024 – enkelte rettelser 2025 Ækvidistance 2,5 meter Målestok 1:7.500 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"> 1. Skydetårne er ikke på kortet, da de potentielt kan flyttes. 2. X = Trærod minimum 2 meter høj 3. X = Legeredskab
<p>Terrænbeskrivelse</p>	<p>Vester Thorup klitplantage er en af Danmarks største sammenhængende nåltræsplantager 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>
<p>Postbeskrivelser</p>	<p>IOF. Postbeskrivelser er trykt på kortet Løse postbeskrivelser udleveres ved start ved fremvisning af godkendt holder</p>
<p>Start</p>	<p>Alle skal følge snitsling fra deres startsluser til deres startpunkt, som skal passeres inden udløb til 1. post.</p> <p>D20E, D21E, H20E, H21E: Første start kl. 10.00 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>Alle øvrige klasser har FRI START kl. 9.00-12.00 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.</p>

	<p>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.</p> <p>For de lette (hvide) baner – dvs. klasserne D-12A, D-14B, D-20C, D21-C, H-12A, H-14B, H-20C, H21-C og Åben 4 er der snitslet fra post 1 – 2.</p>
Skygning	Der må skygges i klasserne D10B, D12B, H10B, H12B, BEG
Mål	Efter målgang, følg afmærkning frem til aflæsning af brik.
Maxtid	2 timer
Overtrækstøj	Der er ikke transport af overtrækstøj søndag
Præmier	<p>Til 1,2, og 3 plads i ungdomsklasserne op til 16 år. Der afholdes præmieoverrækkelse, når der er afgang i alle de præmierede klasser. Dette forventes at være senest kl. 12.40.</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 præmietetet ved siden af væsken.</p>
Børnebaner	<p>Afmærket gratis bane tilbydes: søndag kl. 9.00 – 12.30 Børnebane har start og mål i telt syd for parkeringen. Der er små præmier til alle børn, der gennemfører.</p>
Åbne baner	<p>Der udbydes åbne baner tilmelding på løbsdagene.</p> <p>Følgende baner udbydes søndag: Åben 1: 4,6 km. svær, Åben 2: 2,5 km. svær, Åben 3: 3,2 km. mellemsvær, Åben 4: 2,5 km. let, Åben 5: 2,3 km. begynder</p> <p>Åbne baner sælges fra kl. 9 til 11.00 i stævnekontoret.</p> <p>Pris åbne baner: H/D-20: DKK 100,- H/D21-: DKK 130,- Brikleje: DKK 15,-</p> <p>Betaling med betalingskort.</p>
Dommer	<p>Mette Edsen, Nordvest OK Træffes ved henvendelse til stævnekontor</p>
Stævneleder	<p>Helle Sjørup Nielsen, Aalborg OK, 2025@nordjysk2dages.dk +45 6116 6924 Helle Popp Bobach, Aalborg OK, helle@bobach.dk +45 4060 7661</p>
Stævnekontrol	<p>Asta Linauskas, OK Vendelboerne Thomas Brix Lyng, OK Vendelboerne Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne</p>
Banelæggere	<p>Claus Samsø Pedersen, Aalborg OK Marko Birk Nielsen, Aalborg OK</p>
Banekontrol	John Dalsgaard Sørensen, Aalborg OK
Korttegning	Erik Flarup, Ulrik Staugaard, Morten Kjær, Steffen Alm.