



Instruktion

Til C-stævne, 3. divisionsmatch i COWI Ligaen og kredsmesterskab i ungdomsklasserne søndag den 20. september 2015 i Gauerslund-Gårslev Skov.

- Klassifikation:** Løbet er et **C-stævne med divisionsmatch for 3. division samt kredsmesterskab i ungdomsklasserne. Deltagerne i divisionsmatchen er: OK SYD, Svendborg/OPI og West/Ribe.
- Løbsområde:** Gauerslund-Gårslev Skov.
- Mødested:** Afmærkning fra motortrafikvejen mellem Fredericia og Vejle, afkørsel 28 Gårslev. Følg afmærkning herfra til parkering.
- Parkering:** På græsareal/mark for enden af Vognkærvej, 7080 Børkop. Følg anvisninger fra P-mandskab.
- Kortet:** Gauerslund-Gårslev Skov 1:10.000, ækvidistance 5 m., revideret 2015 på baggrund af tidligere orienteringskort fra 2006. Printede kort på riv- og vandfast papir.
- Terrænbeskrivelse:** Gauerslund-Gårslev Skov er en meget kuperet skov med mange slugter og udløbere vekslende med flade områder. Overvejende løvskov med store og mindre områder af høj og lav granskov. Der er desuden en del områder med undervegetation og tæt skov og en del nyfældede områder. Grøfter er der i mindre grad, men en del områder med sid bund (sumpet).
- Trærod/træstub** er der en del af i skoven, men det er kun dem, der er mindst 2 meter høje, der er tegnet på kortet (med grønt kryds). **Myretuer** er tegnet med brunt kryds på kortet og er mindst 1 meter i højden.
- Forbudte områder:** Der er flere forbudte områder i skoven. De er på kortet skraveret med rødt og skal selvfølgelig respekteres.
- Væske:** Der er mulighed for at få væske (rent vand) på de tre steder i skoven, der er markeret på løbskortet.

Klasser:

Gruppe	Sværhed	Klasser	Banelængder (km)	Bane	Postantal
H1	Svær	H - 20, H 21-, H 35-	8,63	1	24
H2	Svær	H 40-, H 45-	6,45	2	20
H3	Svær	H - 16, H 50-, H 55-	5,30	3	17
H4	Svær	H 60-, H 65-	4,20	4	15
H5	Svær	H 70-	4,03	5A	11
H6	Mellemsvær	H - 14, H - 16B	4,75	6	16
H7	Mellemsvær	H - 20B, H 21B, H 35-B	4,75	6	16
H8	Let	H - 12, H - 14B, H - 20C, H 21-C	3,03	7	11
D1	Svær	D - 20, D 21-, D 35-	6,45	2	20
D2	Svær	D 40-, D 45-	5,30	3	17
D3	Svær	D - 16, D 50-, D 55-	4,20	4	15
D4	Svær	D 60-, D 65-	3,88	5B	12
D5	Svær	D 70-	3,15	8	10
D6	Mellemsvær	D - 14, D - 16B	4,20	9	13
D7	Mellemsvær	D - 20B, D 21-B, D 35-B	4,20	9	13
D8	Let	D - 12, D - 14B, D - 20C, D 21-C	3,03	7	11
D/H – B9	Begynder	H-10, D-10, H-12B, D-12B, Begynder	2,70	10	14

Åbne baner:

Der tilbydes åbne baner på bane 1, 2, 4, 6 og 7. Der er salg af kort til åbne baner på løbsdagen fra kl. 10.00 til 12.00, så længe lager haves, mod ekstra startgebyr på 20 kr. + evt. EMIT brikleje. Deltagere på åbne baner starter efter de øvrige på banen.

Præmier:

Der uddeles præmier til vinderne i H/D 10, H/D 12A&B, H/D 14A&B og H/D 16A&B. Derudover uddeler kredsens kredsprofiler til vinderne af kredsmeesterskabet i ungdomsklasserne.

Præmieuddeling finder sted kl. 13 eller snarest derefter.

Kontrol/tidtagning:

Der anvendes EMIT.

Egen forud tilmeldt brik kan anvendes.

Brikker kan lejes mod et gebyr på 15 kr.

Backup-kort og evt. lejebrik udleveres ved start.

Lejebrikker afleveres ved målgang. Ikke afleverede lejebrikker erstattes med 400 kr.

Start:

Første start er kl. 10.00. Der laves startlister, hvor deltagere i divisions-matchen blandes med øvrige tilmeldte til C-løbet.

I starten er der ophængt et ur, der viser fremkaldetiden 4 min. før start. Gå ind i første startboks, når din starttid vises. Her udleveres backuplabels og lejebrikker.

Løbere på bane 10 har fri starttid i tidsrummet 9.45 til sidste ordinære starttid.

Deltagere på bane 7 og 10 får deres kort udleveret 2 min. før start. Alle øvrige løbere får kortet i startøjeblikket.

Der er løse postdefinitioner i startboks 2 til dem, der har en holder til disse. De findes også på kortet.

For sent startende skal henvende sig til startpersonalet.

Overtrækstøj: Der er ingen transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.

Mål: Maksimal løbstid er 2½ time. Løbere, der udgår, skal melde sig i mål. Løbskortet inddrages ikke, men det må selvfølgelig ikke vises til dem, der endnu ikke har løbet.

Afstande: Parkering – stævneplads: 200 meter
Stævneplads – start: 800 meter. Følg rød/hvid snitzling.

Børnebane: Der tilbydes en gratis børnebane med en lille præmie til alle under 13 år. Start fra kl. 10.00-13.00. Start/mål i nærheden af start for C-løbet. Følg rød/hvid snitzling fra stævnepladsen.

Stævnekontor: På stævnepladsen, åben fra kl. 9.

Service: Velassorteret kiosk på stævnepladsen.

Toiletter på eller i nærheden af stævnepladsen.

Der er ingen mulighed for bad. Dog kan der henvises til en frisk dukkert efter løbet i Vejle Fjord tæt ved stævnepladsen.

Der er ingen børneaktivering.

Startliste: Startlisten offentliggøres på OK FROS' hjemmeside (www.fros.dk) senest fredag den 18. september kl. 10.

Resultatformidling: På stævnepladsen samt på OK FROS' hjemmeside (www.fros.dk)

Stævnekontrol: Torben Hansen, OK FROS

Banelægger: Henning Skaarup, OK FROS

Banekontrol: Ole Hoffmann, OK FROS

Dommer: Arne Brage, OK Melfar. Træffes på stævnepladsen.

Stævneleder: Carsten Lind, OK FROS, Telefon: 4081 3412, mail: carsten.lind@mail.dk