

Instruktion

til KM – lang 16. september 2007

Kørevejledning: Parkering / stævneplads er beliggende ved Langesø Slot. Afmærkning fra vej 335 mellem motorvejsfrakørsel 54 og Morud og fra vej 303 mellem Korup og Morud.

Parkering og stævneplads er åben fra kl. 9.00.

Oversigt: Se skitse over stævnepladsens indretning

Der er ikke væske, og der er ikke toiletter ved start.

Forbudt område: Området omkring pay-and-play golfbanen vest for stævnepladsen er TOTAL FORBUDT for o-løbere – markeret med snitzling, der under ingen omstændigheder må forceres

Afstande: Parkering – stævneplads: 0 – 300 m – følg skiltningen.
Stævneplads – start: 400 m – følg gul/sort snitzling
Mål er beliggende på stævnepladsen.

Klasser:	Klasse	Længde i km	Postantal	Klasse	Længde i km	Postantal
	D-10	2,9 km	14	H-10	2,9 km	14
	D-12	3,7 km	11	H-12	3,7 km	11
	D-12B	2,9 km	14	H-12B	2,9 km	14
	D-14	4,5 km	10	H-14	5,1 km	11
	D-14B	3,7 km	11	H-14B	3,7 km	11
	D-16	5,5 km	15 *)	H-16	7,1 km	16 *)
	D-16B	4,5 km	10	H-16B	5,1 km	11
	D-18	5,5 km	15 *)	H-18	8,2 km	19 *)
	D-20	7,1 km	16 *)	H-20	8,9 km	22 *)
	D-20B	4,5 km	10	H-20B	5,1 km	11
	D-20C	3,7 km	11	H-20C	3,7 km	11
	D21-	8,2 km	19 *)	H21-	10,3 km	24 *)
	D21-B	4,5 km	10	H21-B	5,1 km	11
	D21-C	3,7 km	11	H21-C	3,7 km	11
	D35-	6,8 km	16 *)	H35-	10,3 km	24 *)
	D35-B	4,5 km	10	H35-B	5,1 km	11
	D40-	5,5 km	15 *)	H40-	8,9 km	22 *)
	D45-	5,5 km	15 *)	H45-	8,2 km	19 *)
	D50-	4,6 km	12 *)	H50-	7,1 km	16 *)
	D55-	4,6 km	12 *)	H55-	7,1 km	16 *)
	D60-	3,9 km	12 *)	H60-	5,5 km	15 *)
	D65-	3,9 km	12 *)	H65-	5,1 km	14 *)
	D70-	2,5 km	10	H70-	4,6 km	12 *)
				H75-	3,9 km	12 *)
				H80-	2,5 km	10
	Åben 1	8,9 km	22 *)	Åben 2	6,8 km	16 *)
	Åben 3	5,1 km	14 *)	Åben 4	3,9 km	12 *)
	Åben 5	5,1 km	11	Åben 6	4,5 km	10
	Åben 7	3,7 km	11	Åben 8	2,9 km	14
	Beg.	2,9 km	14			

*) Der er væske på banen.

Pas på! Flere baner krydser den øst-vest og nord-syd gående asfalteret vej gennem skoven – PAS PÅ ved passagen, da oversigtsforholdene flere steder er meget dårlige.

Instruktion

til KM – lang 16. september 2007

- Kontrol:** EMIT – systemet anvendes. Lejebrik og/eller back-up-kort udleveres ved start.
- Kort:** Langesø Syd, 1:10.000, ækv. 2,5 m, revideret i 2007
EDB - printede kort med DOF – kvalitetsmærke
- Løbsterrænet:** Skoven er til den grønne side. Stierne er generelt fremkommelige, men i lavere områder langs grøfter og moser kan de være delvist bevokset med brændenælder. I ryddede områder, og områder i disses nærhed, kan der være umarkerede slæbespor.
- Snitzling i terrænet:** På banen med sværhedsgrad GRØN er der umiddelbart før en post afmærket en sti i terrænet med rød/hvid snitzling. Stien, der fremgår af kortet, går udenom en ladebygning, hvor det på grund af oplag af maskiner og andre materialer kan være svært for den uøvede at se stien. Der er ikke tale om en tvungen rute, men udelukkede om en hjælp til at se stien. Flere andre baner vil også passere stedet. På de ophængte kort på stævnepladsen og ved start er det pågældende sted markeret.
- Postbeskrivelser:** Postbeskrivelser er påtrykt løbskortet. Løse postbeskrivelser forefindes i startboks 2 til fri disposition for løbere med holder til sikker fastgørelse af disse.
- Start:** Alm individuel start med fremkald 4 min. før start. Åbne klasser starter efter KM-klasserne med fri start (put & run) indtil kl. 12,00.
- Mål:** Alle løbere – også udgåede løbere – skal passere mål inden 2½ time efter start.
Løbskortet inddrages ikke. Det henstilles til løberne at udvise fair-play og undlade at vise kortet til løbere, der ikke er startet.
Der er væske i mål bestående af vand og tynd saft.
- Overtrækstøj:** Der er ikke transport af overtrækstøj.
- Præmier:** Kredsmeestrene - vindere i A-klasserne fra Sydkredsen - modtager kredsens mesterskabsmedalje. I ungdoms-A-klasserne H/D –16 er der også medaljer til nr. 2 og 3, ligesom der i ungdomsklasserne er en lille ting til de 1, 2 og 3'ere, der ikke kan vinde medaljer.
Præmieoverrækkelsen sker umiddelbart efter, at resultaterne foreligger – formentlig omkring kl. 13.30
- Børnebane:** Gratis børnebane tilbydes. Start mellem kl. 9.30 og 12.30. Banen går i terrænet nord for søen – start ca. 350 m fra stævnepladsen, følg rød/grøn snitzling. Der er en lille ting til alle, der gennemfører banen.
- Service:** Åbne klasser kan i begrænset omfang købes på stævnekontoret fra kl. 10.00 til 11.00 mod en tillægsafgift på 30,- kr.
Børneaktivering etableres på stævnepladsen. Børnene kan afleveres en halv time før start og skal afhentes igen umiddelbart efter målgang.
Kioskfunktionen varetages af "Den Gamle Smedie" – stedets permanente café.
Bademulighed tilbydes ikke.
- Dommer:** Gunnar Christiansen, OPI træffes fra kl. 11.00 ved henvendelse til stævnekontoret.

God tur i skoven!