


| Mariager Fjord Orienteringsklub INSTRUKTION til JFM Lang 2010 Søndag d. 22. august 2010 | | |  | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|
| Stævnetype: | | | Stævnet er et **** A-arrangement. | | |
| Skov: | | | Ålum. 15 km vest for Randers. | | |
| Afmærkning: | | | Afmærkning på vej 503 – 2 km vest for Ålum. Se kort (Høvejen/Gamle Viborgvej) | | |
| Parkering: | | | Ved stævneplads. | | |
| Afstande: | | | Parkering til stævneplads 200 m. Stævneplads til start 850 m. | | |
| Kort: | | | <p>Ålum 1:10.000, ækvidistance 5 m, nytegnet 2010. DOF-godkendt. Kortet er trykt på rivfast papir. Postdefinitioner, IOF-symboler er printet på løbskortet, desuden løse postdefinitioner ved start, kun til holdere. Kortet er kun ophængt i box 2 og 3 i starten. Forbudte områder og tvungne passager markeret på kortet skal respekteres. Vædskeposter er vist ved poster på IOF-symbolerne, yderligere vædskeposter er markeret på løbskortet. ALLE BANER skal krydse mindre befærdede asfaltveje. VÆR OPMÆRKSOM</p> | | |
| Terrænbeskrivelse: | | | Stor østjysk moræneskrænt mod ådal, gennemfuret af sideslugter. Overvejende nåleskov. Jævnt til stærkt kuperet med veludviklet vej-/stinet. Overvejende middel til god gennemløbelighed. | | |
| Klasser: | | | Klasser, sværhedsgrader og længder ifølge DOF's reglement § 4.2. + D21-AK og H21-AK. | | |
| Klasse | Sværhedsgrad | Længde meter, Antal poster | Klasse | Sværhedsgrad | Længde meter, Antal poster |
| Begynder | Begynder | 2510 m. 17 post | | | |
| D-10 | Begynder | 2510 m. 17 post | H-10 | Begynder | 2510 m. 17 post |
| D-12B | Begynder | 2510 m. 17 post | H-12B | Begynder | 2510 m. 17 post |
| D-12 | Let | 3630 m. 15 post | H-12 | Let | 3630 m. 15 post |
| D-14B | Let | 3630 m. 15 post | H-14B | Let | 3630 m. 15 post |
| D-14 | Mellemsvær | 4340 m 14 post | H-14 | Mellemsvær | 5430 m. 16 post |
| D15-16AK | Svær | 4620 m. 13 post | H15-16AK | Svær | 5710 m. 16 post |
| D-16B | Mellemsvær | 4340 m. 14 post | H-16B | Mellemsvær | 5430 m. 16 post |
| D-16 | Svær | 5710 m. 16 post | H-16 | Svær | 7200 m. 20 post |
| D-18 | Svær | 5710 m. 16 post | H-18 | Svær | 8910 m. 23 post |
| D-20C | Let | 3630 m. 15 post | H-20C | Let | 3630 m. 15 post |
| D-20B | Mellemsvær | 4340 m. 14 post | H-20B | Mellemsvær | 5430 m. 16 post |
| D-20 | Svær | 7200 m. 23 post | H-20 | Svær | 10010 m. 27 post |
| D21-C | Let | 3630 m. 15 post | H21-C | Let | 3630 m. 15 post |
| D21-B | Mellemsvær | 3,5-4,5 | H21-B | Mellemsvær | 5430 m. 16 post |
| D21- | Svær | 10730 m. 30 post | H21- | Svær | 13510 m. 40 post |
| D21-AK | Svær | 5100 m. 14 post | H21-AK | Svær | 6720 m. 19 post |

| D35-B | Mellemsvær | 4340 m. 14 post | H35-B | Mellemsvær | 5430 m. 16 post |
|----------|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| D35- | Svær | 6720 m. 19 post | H35- | Svær | 10770 m. 30 post |
| D40- | Svær | 5710 m. 16 post | H40- | Svær | 9900 m. 26 post |
| D45- | Svær | 5710 m. 16 post | H45- | Svær | 8910 m. 23 post |
| D50- | Svær | 4620 m. 13 post | H50- | Svær | 7200 m. 20 post |
| D55- | Svær | 4620 m. 13 post | H55- | Svær | 7200 m. 20 post |
| D60- | Svær | 3790 m. 12 post | H60- | Svær | 5710 m. 16 post |
| D65- | Svær | 3790 m. 12. post | H65- | Svær | 5100 m. 14 post |
| D70- | Svær | 2960 m. 9 post | H70- | Svær | 4620 m. 13 post |
| | | | H75- | Svær | 3790 m. 12 post |
| | | | H80- | Svær | 2960 m. 9 post |
| Præmier: | | | <p>Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle ungdomsklasserne op til H/D-16, samt til vinderen I de øvrige mesterskabsklasser. (klasser uden bogstavsbetegnelse efter aldersgruppen). Medaljer kan kun vindes af deltagere fra Nord- og Sydkredsen. (præmie til evt. vindere fra Østkredsen). Præmieoverrækkelsen vil finde sted på stævnepladsen snarest efter kl. 13.</p> | | |
| Kontrol: | | | <p>Der anvendes EMIT. Backup kort med navn og klasse og evt. lejebrik udleveres i start.</p> | | |
| Start: | | | <p>Første start kl. 10.00. Følg rød/hvid snitzling. Ingen transport af overtrækstøj.</p> <p>Fremkald 4 minutter før egen starttid, hvor backup-kort samt evt. lejet brik udleveres. Kortet tages i startøjeblikket. Det er løberens ansvar at tage det rette kort.</p> <p>Løbskortet er ophængt i box 2 og 3.</p> <p>D-10, D-12, D-12B, D-14B, D-20C, D21C, H-10, H-12, H-12B, H-14B, H-20C, H21C, Begynder og Åben 4 får kortet udleveret 2 minutter før start og kan få vejledning af startpersonalet.</p> <p>D-10, D-12B, H-10, H-12B og Begynder har fri starttid, "put and run", i tidsrummet kl. 10.00 indtil sidst startende løber med fast starttid. Der startes med mindst 2 minutters start-interval. Starttid fås ved henvendelse til startpersonalet.</p> <p>Der er fra kortudleveringen et tvunget fremløb på 50 meter til startpunktet som er markeret med starttrekant på kortet. I terrænet er startpunktet markeret med en stor postskærm, og der skal ikke "klippes" ved startpunktet.</p> | | |

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Løbere tilmeldt med egen brik, der møder op uden brik, kan få udleveret ny brik i stævnekontoret mod gebyr på 15 kr.. Løbere der møder op med forkert brik, kan få nummeret rettet i stævnekontoret inden start. |
| Målgang: | Ved målpassagen stemples i mål-enheden, hvorefter der fortsættes til aflæsning af EMIT-brikken og udlevering af stræktider. Løbskortet skal ikke afleveres, men må naturligvis ikke vises til senere startende løbere. Max. Tid er 3 timer for alle deltagere. Udgåede løbere skal melde sig i mål. |
| Resultatformidling: | Resultaterne ophænges løbende på stævnepladsen. Resultaterne offentliggøres på O-service søndag aften. |
| Børnebane: | Der tilbydes snitzlet børnebane med start ved stævnepladsen. Den kan ikke gennemføres med barne- eller klapvogn. Åben fra 10.30 – 13.30. Deltagelse gratis og der vil være små præmier til deltagerne. |
| Toiletter: | Findes på stævnepladsen samt ved start. |
| Kiosk: | Velassorteret kiosk på stævnepladsen. Åben fra kl. 9.00. |
| Bad: | Der er kun mulighed for friluftsbad ved Fusing sø badestrand. Afstand 4 km. |
| Børneaktivering: | Kun for tilmeldte. Åben fra kl. 9.30. |
| Førstehjælp: | Der ydes førstehjælp ved stævnekontoret. |
| Åbne baner: | Der tilbydes følgende åbne baner: Åben 1: svær 7730 m., 22 poster. Åben 2: svær 4870 m., 14 poster. Åben 3: mellemsvær 4780 m., 13 poster Åben 4: let 2920 m., 12 poster. Pris for åbne baner D/H -21, kr. 100. D/H 21-, kr. 125. Evt. brikleje 15 kr. De åbne baner sælges fra stævnekontoret på stævnepladsen fra kl. 9.30. Løberen medbringer herfra selv kort, kontrolbrik og starttid til startstedet. Deltagere på åbne baner er underlagt samme bestemmelser omkring stævnet som de tilmeldte. |
| Stævneledelse: | Stævneledere: Jens Chr. Dalgaard. Mariager Fjord OK Mail: jcdalgaard@webspeed.dk Tlf. 98571573 Jørn Blom. Mariager Fjord OK Mail: j.blom@webspeed.dk Tlf. 98541711 Stævnekontrol: Arne Moe. Viborg OK Banelægger: Niels Jørgen Iversen. Mariager Fjord OK Banekontrol: Jørgen Jørgensen. Viborg OK |

| | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Dommer: John Dalsgaard Sørensen, St. Binderup OK Stævneledelse og Dommer kan træffes ved stævnekontoret. Åben fra kl. 9.00. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|