

Instruktion DM Ultralang 2018

**Allerød OK byder velkommen til en fortrinlig forårsdag
i Jægerspris Nordskov den 22. april**

Arrangør	Allerød OK
Klassifikation	DM Ultralang, 4 stjernnet stævne
Stævnedato	Søndag den 22. april 2018
Stævnekontor	Findes på stævnepladsen. Åbningstider: kl. 9.30 – 15.00.
Løbsområde	Jægerspris Nordskov
Mødested	Skovkirkevej 11, 3630 Jægerspris (GPS-koodinator: 55.90522739999999, 11.941277600000035).
Kørevejledning – personbiler og bus	Indkørsel til stævneplads fra Skovkirkevej 11 af Skovfogedvej. Adgang for busser (mere end 20 passagerer) kontakt venligst stævneledelsen for information om afsætning og parkering. Der opfordres til samkørsel. Brug gerne Facebook-gruppen O-samkørsel for at tilbyde eller finde lift til stævnet.
Kørevejledning – offentlig transport	Nærmeste S-togsstation (linje C) er Frederikssund (14 km.). Tag derefter cyklen eller bus 316 mod Kulhuse Barakvejen til stoppested Skoven Kirke. Derefter er der 200 m. til stævnepladsen.
Parkering	Parkering ved stævnepladsen på asfalt ved det gamle savværk. Følg parkering-officials anvisninger. Adgangsvejen til parkering kan i kortere perioder være ensrettet.
Bad	Der tilbydes omklædning og bad i Kignæshallen, Smedeengen 4, 3630 Jægerspris. Der er 8, 2 km. mellem stævneplads og badefaciliteter. Åbningstider: kl.11-15.00.
Toiletter	Der forefindes toiletter på stævnepladsen, ved start og i Kignæshallen.
Kiosk	Der er en velassorteret kiosk på stævnepladsen. Sortimentet består af: Lækre varme grillpølser med brød, frisk pastasalat og frugt, samt hjemmebagt kage, kaffe/te og slik.

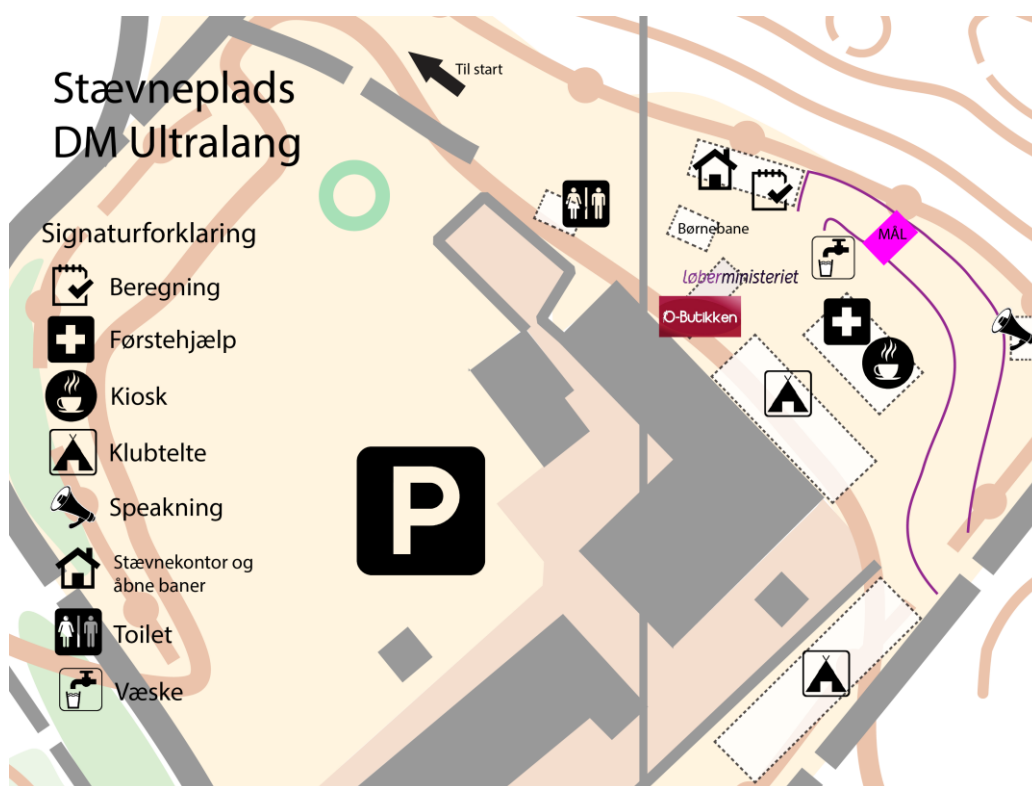
Kiosken modtager kontanter og MobilePay. Vi har desværre oplevet udfald på mobildækningen på stævnepladsen, vi kan derfor ikke garantere at MobilePay virker.

Børnebane og børneaktiviteter

Gratis børnebane og sprint-bane til de mindste. Alle deltagende børn får en lille præmie, og kan starte mellem 10.00 – 14.00.

Stævneplads

Stævnepladsen er i forlængelse af det gamle savværk og på åbent område ud til skoven. På stævnepladsen er der dedikeret plads til klubtelte – se afmærkninger. Stævnepladsen er åben fra kl. 9.00.



Nødtelefon og førstehjælp

Ved ulykke og akut til skadekomende bruges stævnets nødtelefon på nummer: 29 31 07 57.

I førstehjælpsteltet på stævnepladsen kan du finde stævne-lægen, som er udstyret med nødvendigt førstehjælpsgrej og én hjertestarter. Derudover vil der være officials på MTB i skoven, som kan træde til, hvis det skulle blive nødvendigt.

Afstande

Parkering ved Stævneplads: Ca. 0 meter

Fra stævneplads til start: ca. 700 meter – Følg gul/rød snitzling.

Fra stævneplads til badefaciliteter: 8,2 km.

Fra nærmeste S—togsstation til stævneplads: 14 km.

Fra nærmeste busstoppested til stævneplads: 200 meter.

Mål ligger på stævnepladsen.

Klasser og baner

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Kort målestok	Antal poster	Stigning korteste vejvalg	Væske efter antal km.	Radio-poster	Kortvend	Løse definitioner Længde cm
D12	Hvid - let	6,0	1:10.000	19	45	3	-	-	18
D14	Gul - mellemsvær	7,8	1:10.000	16	109	3	1	-	16
D16	Sort - svær	11,0	1:10.000	20	204	4-7	2	-	19
D20	Sort - svær	13,2	1:15.000	24	228	5-6-9	3	-	18
D21	Sort - svær	17,6	1:15.000	32	328	4-9-14	4	Ja	23
D35	Sort - svær	11,0	1:10.000	20	204	4-7	2	-	19
D40	Sort - svær	11,0	1:10.000	20	204	4-7	2	-	19
D45	Sort - svær	11,0	1:10.000	20	204	4-7	2	-	19
D50	Sort - svær	9,4	1:7.500	15	158	2-4-7	1	-	15
D55	Sort - svær	8,3	1:7.500	14	119	3-6	1	-	15
D60	Sort - svær	6,6	1:7.500	13	128	1-3	1	-	14
D65	Sort - svær	5,9	1:7.500	11	87	3	1	-	12
D70	Blå - svær	5,1	1:7.500	10	89	3	1	-	12
D75	Blå - svær	4,2	1:7.500	11	54	-	1	-	12
D80	Blå - svær	2,5	1:7.500	7	38	-	1	-	10
D85	Blå - svær	2,5	1:7.500	7	38	-	1	-	10
D/H90	Blå - svær	2,5	1:7.500	7	38	-	1	-	10
H12	Hvid - let	6,5	1:10.000	20	56	3	-	-	19
H14	Gul - mellemsvær	9,1	1:10.000	18	126	4	1	-	17
H16	Sort - svær	13,0	1:10.000	23	253	5-8	2	-	18
H20	Sort - svær	19,5	1:15.000	34	355	4-9-15	4	Ja	25
H21	Sort - svær	26,8	1:15.000	42	448	6-10-14-20-23	4	Ja	25
H35	Sort - svær	17,9	1:10.000	32	320	4-7-10-14	2	-	23
H40	Sort - svær	17,9	1:10.000	32	320	4-7-10-14	2	-	23
H45	Sort - svær	16,2	1:10.000	29	301	4-7-10-11	2	-	22
H50	Sort - svær	15,2	1:10.000	24	235	4-7-13	2	-	19
H55	Sort - svær	13,5	1:10.000	24	255	4-7-11	1	-	19
H60	Sort - svær	12,0	1:7.500	20	208	2-6-9	2	Ja	19
H65	Sort - svær	11,2	1:7.500	19	219	2-6-9	2	Ja	18
H70	Blå - svær	8,3	1:7.500	14	119	3-6	1	-	15
H75	Blå - svær	5,9	1:7.500	11	87	3	1	-	12
H80	Blå - svær	4,2	1:7.500	11	54	-	1	-	12
H85	Blå - svær	2,9	1:7.500	7	36	-	1	-	10
D/H90	Blå - svær	2,5	1:7.500	7	38	-	1	-	10
Åben1	Sort - svær	8,0	1:10.000	13	-	4	-	-	14
Åben2	Sort - svær	6,3	1:10.000	13	-	4	-	-	14
Åben3	Blå - svær	4,2	1:7.500	9	-	-	-	-	11
Åben4	Gul - mellemsvær	5,1	1:10.000	13	-	-	-	-	14
Åben5	Hvid - let	4,1	1:10.000	12	-	-	-	-	13

Kontrolsystem Der løbes med SPORTident (SI). Det er muligt at leje en SI-brik. Lejebrikker udleveres ved start (boks 1) og afleveres i mål efter målgang.
Tilmelding uden oplyst SI-nummer betragtes som ønske om leje af brik. Mistet SI-brik erstattes med 400 kr.
Ved svigt klippes posten i kortet.
Der er lodrette postnumre på stativerne og vandrette numre på postenhederne.

Kort og terræn- beskrivelse Jægerspris Nordskov, 1:10.000. Ækvidistance 2,5 m.
Med udgangspunkt i Farum OK's kort fra DM nat 2014 er kortet nyttegnet 2017/2018.
Tildelt DOF kvalitetsmærke. Kortet er udgivet og trykt i den nye kortnorm ISOM 2017.

Der har været foretaget fældninger og udtyndinger i skoven hele vinteren og foråret, og arbejderne var ikke afsluttet ved sidste rettelse af kortet. Der vil være enkelte områder, hvor nye udtyndinger/spor ikke er tegnet på kortet. Det forventes ikke at have betydning for vejvalgene.

Trykning af kort: Offsettryk i plastiklommer.

Variert løvskov og nåleskov samt få større åbne områder. Moderat kupering.
Veludbygget vejnet mens der er relativt få stier mellem vejene.
Fremkommeligheden varierer fra helt åben løvskov, over nåleskov med grene i bunden, til områder med kraftig bundvegetation. Sidste års megen regn har givet gode vækstbetingelser for bundvegetationen. Det meste er nu vissent, men er ikke faldet helt sammen. Bregner o.l. er ikke begyndt at vokse i år.
Områder med kraftig brombær er tegnet som mørkegrønne tætheder, øvrige områder med almindelig grøn skravering.

Specielle signaturer på kortet:

○ = markantstort træ

▲ = myretue

x = hegnsrester/metalaffald

x = trærod >2 m

Post- beskrivelser Der vil være løse postbeskrivelser/postdefinitioner ved start til løbere, som medbringer holder til dette (boks 2). De er også trykt på kortet. Størrelsen på postbeskrivelserne kan læses i ovenstående oversigtstabel.

Brystnumre Alle løbere skal løbe med brystnummer (dog ikke åbne baner). Brystnumre og sikkerhedsnåle er ophængt ved start. Der hænger også lister over startnumre for alle løbere. Det er løberens eget ansvar at få taget det korrekte brystnummer.

Seedning Der foretages seedning efter DOF-reglement i klasserne H/D-20 og H/D-21.

TracTrac DOF's Ranglistekoordinator har udpeget hvilke løbere i klasserne H/D-20 og H/D-21, der skal løbe med GPS-vest. Listen over disse løbere findes ved siden af startlisterne på stævnepladsen og ved start.

GPS-enheder og veste udleveres ved start inden adgang til boks 1 og skal afleveres igen ved målgang til officials i målområdet.

Start Afmærket med gul/rød snitzling fra stævnepladsen til start.
Individuel start med første start kl. 10.
Startprocedure:

Boks 1:
Indkald sker ved opråb af starttid 4 minutter før start. Bemærk at uret ved start viser starttid. Evt. lejebrik udleveres.

Boks 2:
Løse definitioner tilbydes løbere, som medbringer definitionsholder.
Blanke løbskort er ophængt i boksen.

Boks 3:
Starttid, navn og briknummer kontrolleres.
Løbere i klasserne H/D -12 og Åben 5 får udleveret deres kort og kan få starthjælp af startpersonalet.
Blanke løbskort er ophængt i boksen.

Boks 4:
Løbere i klasserne H/D -12 og Åben 5 kan få starthjælp af startpersonalet.
Øvrige løbere tager kort fra kortkasse for egen klasse. Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen på kortet at forvise sig om, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt at se på kortet før i startøjeblikket.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

Mål Opløb og mål er på stævnepladsen. Målenheden stemples på målstregen. Løbskortet afleveres i klubpose og der fortsættes til beregning, hvor brik aflæses og stræktider udleveres. Husk at aflevere lejebrik.
Der er væske umiddelbart efter aflæsning af brik.

Maxtid er 4 timer. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.

Vi opfordrer til fairplay. En deltager, der er udgået eller har gennemført sin bane, må ikke begive sig ud i løbsområdet, før konkurrencen er afsluttet.

Kortet lægges i din klubpose, som er placeret umiddelbart efter mål, og udleveres fra stævnekontoret efter sidste start ca. kl. 12.00.

Overtrækstøj Der er ikke transport af overtrækstøj.

Præmier og vandrepokaler I klasserne H/D 21 modtager vinderne Danmarks Idræts Forbunds mesterskabsmedaljer. Nr. 2 og 3 modtager hhv. DOFs sølv- og bronzemedalje for klassen.

De 3 hurtigste i alle andre klasser præmieres med DOFs medaljer i hhv. guld, sølv og bronze. Medaljer uddeles til løbere, der har gennemført, uanset antallet af tilmeldte deltagere i de enkelte klasser.

Medaljetagerne for klasserne D21-, H21-, D-20 og H-20 kaldes frem klassevis ved præmieoverrækkelsen. Øvrige klasser kaldes frem efter alder, således at medaljetagere af begge køn i samme aldersklasse modtager deres medaljer på samme tid.

Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en klub under forbundet og som er dansk statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregistret i Danmark.

Præmieoverrækkelse forventes ca. kl. 14. Det nøjagtige tidspunkt bliver meddelt af speakeren.

Resultater Findes på stævnepladsen og live på stævnets hjemmeside.

Sammenlign vejvalg med dine konkurrenter efter løbet ved at uploade din GPS-fil i LiveLox. Link kommer efterfølgende på hjemmesiden og Facebook-begivenheden.

Åbne baner Åbne baner kan købes på dagen i tidsrummet kl. 10.00 - 11.30. Start mellem kl. 10.30 – 12.00 (Put & Run).

Tilmelding på dagen: Startafgift <16 år: 75 kr., øvrige: 150 kr.
Brikleje: 20 kr. Mistet SI-brik erstattes med 400 kr.

- Åben 1: Sort - svær ca. 8 km (målestok 1:10.000)
- Åben 2: Sort - svær, ca. 6 km (målestok 1:10.000)
- Åben 3: Blå - svær, ca. 4 km (målestok 1:7.500)
- Åben 4: Gul - mellemsvær, ca. 5 km (målestok 1:10.000)
- Åben 5: Hvid - let, ca. 4 km (målestok 1:10.000)

På stævnedagen kan åbne baner i begrænset omfang købes på stævnepladsen efter "først til mølle" princippet. Det er ikke tilladt at løbe en åben bane eller skygge på en åben bane inden start på en DM-bane.

Sådan kan du nemt og hurtigt tilmelde dig åbne baner på dagen:

I O-services opfordres løbere på åbne baner på forhånd at give tilladelse til, at vi må hente de nødvendige informationer, der skal til for korrekt registrering og tilmelding: Dit navn, klub, alder og brik-nummer.

Følg guiden her:

1. Log på [O-service](#).
2. Vælg "Løbere" i menuen.
3. Klik på dit navn for at rette løberoplysninger.
4. Sæt flueben i rubrikken "Briknummer, Navn, Alder og Klub" må downloades til brug ved tilmelding til åbne bane".
5. Klik på "Gem" i bunden af skærmbilledet.

Fortræning Lørdag den 21. april tilbydes der fortræning i Tokkekøb Hegn med start og mål ved Allerød OK's klubhus, Sandholmgårdsvej 43, 3450 Allerød. 'Put & Run' mellem kl. 14.00 - 16.00. Pris: 30 kr. betales kontant eller via MobilePay ved tilmelding på dagen.

Der vil være fire forskellige baner:

- Hvid – let: 2 km.
- Gul – mellemsvær: 3 km.
- Blå – svær: 3km.
- Sort – svær: 5 km.

Læs om træningen på [Facebook-begivenheden](#).

Stævnets kommunikationskanaler Hjemmeside: www.dmultralang2018.alleok.dk. På siden vil instruktion, startlister og resultater blive offentliggjort. På [Facebook-begivenheden](#) kan du vise dine klubkammerater, at du deltager, samt følge med i løbende nyheder om stævnet.

Jury Juryformand: Betty Folino, FIF Hillerød
Juryen består af:
Pernille Sommer, OK Øst
Johan MacLassen, Rold Skov OK
Henrik Steen Andersen, Odense OK
Henvendelse til juryformanden sker gennem stævnekontoret i tidsrummet: kl. 9.30 – 15.00.

Officials Stævneledere:
Camilla Bergmann (26132135) og Charlotte Bergmann (48172135), Allerød OK. E-mail: staevneleder@alleok.dk

Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød
Korttegning: Flemming Bruun og Kristian Keller, Allerød OK
Banelægger: Erik Sørensen, Allerød OK
Banekontrollant: Torkil Hansen, PI København

God tur til alle deltagere!