



ENGINEERING  
TOMORROW



**Instruktion til**

**For-træning til  
DM Lang 2020**

**Lørdag d. 12. september 2020  
Fra kl. 12:00 – 15:00**



<b>Klassifikation</b>	Åbent løb arrangeret som et Put & Run. Uformel for-træning til DM Lang 2020 med fri start for alle.
<b>Arrangør</b>	OK Syd
<b>Løbsområde</b>	Gråsten Skov
<b>Stævnets hjemmeside</b>	<a href="https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html">https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html</a> Her findes indbydelse, instruktion, postdefinitioner samt bane resultater.
<b>Parkering og mødested</b>	Mødested og parkering: Johs Kochsvej, 6300 Gråsten. Koordinater: <a href="#">54.919002</a> , <a href="#">9.585192</a> Parkering på Ringridderpladsen.
<b>Start og mål</b>	Parkering - Stævneplads 0 - 100 meter Mål på stævneplads Stævneplads - start: ca. 300 meter. Følg rød/hvid snitzling og skiltning.
<b>Kørsels vejledning</b>	Kør ad motorvejen mod Sønderborg og tag afkørsel 14 mod Gråsten. Afmærkning fra Gråsten slot til stævnepladsen på Johs. Kochs Vej 6300 Gråsten.
<b>Kort</b>	Gråsten skov. 1:7.500, 1:10.000 og 1:15.000 med 5m ækvidistance. Tegnet 2015 med opdateringer 2016, 2018 og 2020. Kortene er printede på vand- og rivefast papir.
<b>Postdefinitioner</b>	IOF-symboler. Bemærk ændring ift. Indbydelsen: Der vil ikke være løse postdefinitioner men kan findes på hjemmesiden. Postdefinitionerne er også trykt på kortet.
<b>Væske</b>	Der er ingen væske. Husk selv at medbringe rigeligt med væske.
<b>Terræn og løbsområde</b>	Typisk østjysk løvskov med enkelte områder af nåletræer. Terrænet har et veludviklet sti-, vej-, og grøftenet, og området veksler fra jævnt til stærkt kuperet skov. Terrænet veksler meget i gennemløbeligheden, men er generelt forholdsvis åbent, der er en del brombær i skoven, dog oftest i forholdsvis små tætte krat.



<b>Stævnekontor</b>	<p>Afvikles som Put og Run så minimal stævnekontor med ingen resultatformidling, væske og ingen kiosk.</p> <p>Stævnekontoret består af med start, mål samt salg af åbne baner på dagen. Bemærk ændring ift. Indbydelsen: Der er ingen væske på de længste baner og heller ikke på stævnepladsen.</p> <p>Bilnøgler kan afleveres i plastpose i mål-teltet på stævenpladsen og afhentes når man har løbet. Overtrækstøj skal blive i bilerne.</p>																																			
<b>Baner</b>	<table border="1" data-bbox="533 781 1455 1061"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Sværheds grad</th> <th>Længde</th> <th>Skala</th> <th>Poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bane 1</td> <td>Svær</td> <td>8,7 km</td> <td>1:15.000</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Bane 2</td> <td>Svær</td> <td>7,4 km</td> <td>1:10.000</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Bane 3</td> <td>Svær</td> <td>5,3 km</td> <td>1:7.500</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Bane 4</td> <td>Svær</td> <td>3,6 km</td> <td>1:7.500</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Bane 5</td> <td>Mellemsvær</td> <td>4,4 km</td> <td>1:10.000</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Bane 6</td> <td>Let</td> <td>3,2 km</td> <td>1:10.000</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Sværheds grad	Længde	Skala	Poster	Bane 1	Svær	8,7 km	1:15.000	18	Bane 2	Svær	7,4 km	1:10.000	14	Bane 3	Svær	5,3 km	1:7.500	15	Bane 4	Svær	3,6 km	1:7.500	13	Bane 5	Mellemsvær	4,4 km	1:10.000	12	Bane 6	Let	3,2 km	1:10.000	10
Bane	Sværheds grad	Længde	Skala	Poster																																
Bane 1	Svær	8,7 km	1:15.000	18																																
Bane 2	Svær	7,4 km	1:10.000	14																																
Bane 3	Svær	5,3 km	1:7.500	15																																
Bane 4	Svær	3,6 km	1:7.500	13																																
Bane 5	Mellemsvær	4,4 km	1:10.000	12																																
Bane 6	Let	3,2 km	1:10.000	10																																
<b>Kontrolsystem</b>	<p>Der anvendes SI.</p> <p>Egen brik kan anvendes. Brikker kan lejes mod et gebyr på kr. 20</p> <p>Alle brikker aflæses i mål og lejebrikker inddrages. Ikke afleverede lejebrikker afregnes med 500 kr.</p>																																			
<b>Resultater</b>	<p>Ingen resultat formidling på stævnepladsen. Individuelle stræktider udleveres i mål.</p> <p>Der henvises til O-track (<a href="http://www.o-track.dk">www.o-track.dk</a>) hvor GPS tracking kan uploades efter løbet og stævnes hjemmeside.</p>																																			
<b>Start</b>	<p>Put and run i tidsrummet 12:00 til 15:00. Ca. 1 minuts startinterval på hver bane. SI Start enhed skal stemples i start øjeblikket. Følg i øvrigt startpersonalets anvisninger.</p> <p>Løbere på bane 6 kan få kortet udleveret 2 min før start og tilbydes starthjælp.</p> <p>Forvent på nogle af banerne og i visse tidsrum kø i starten.</p> <p>Låne-brikker udleveres ved start.</p> <p>Løbskort med fortrykte baner udleveres i startøjeblikket.</p> <p>Postdefinitioner kan printes fra hjemmeside.</p> <p>Brikker - også lånebrikker - skal cleares og tjekkes før start. Der er opstillet stativer til dette formål ved startstedet - før indkald.</p>																																			



<b>Eftertilmelding / på dagen</b>	Der vil i et vist omfang være trykt ekstra kort som sælges på dagen med et tillæg på 50 kr excl. brikleje. Kontant afregning ved henvendelse og registrering i mål-teltet på stævnepladsen.
<b>Omklædning og bad</b>	Omklædning på stævneplads. Ingen mulighed for bad.
<b>Børnebaner &amp; pasning</b>	Tilbydes ikke
<b>Max tid</b>	150 min. Udgået løbere skal henvende sig i mål.
<b>Toilet</b>	Toiletvogne forefindes på stævnepladsen
<b>Startlister</b>	Liste over alle forhåndstilmeldte offentliggøres dagen før løbet på hjemmesiden: <a href="https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html">https://oksyd.dk/arrangementer/2020/dm-lang-fortraening.html</a>
<b>Løbsansvarlig og banelægger</b>	Løbsansvarlig: John Bargmeyer, OK Syd. Tlf. 5171-8294. Email: <a href="mailto:brombjerg49@gmail.com">brombjerg49@gmail.com</a> Banelægger: Bjarne Johannsen, OK Syd

På gensyn **OK SYD**