



## Midgårdsormen 2009



**Søndag den 30. august 2009, Frederikshåb Øst**

### **INSTRUKTION**

- Arrangører:** Kolding OK og OK Gorm Jelling, <http://www.kok-gorm.dk/loeb/>
- Klassifikation:** C-stafet
- Ranglisteløb:** Klasserne Freja (damer) og Thor (herrer) løber 4. afdeling i DOF's holdkonkurrence Garmin Cup
- Mødested:** Rygbjergvej 39, 7183 Randbøl. Afmærkning på Rygbjergvej mellem Frederikshåb og Randbøl. Endvidere skiltning fra DM Mellem.
- Parkering:** På stubmark, følg skiltning. Parkering er ubemandet, parker i de afmærkede rækker.  
Afstand fra parkering til stævneplads 200 – 400 m.
- Stævneplads:** På stævnepladsen er der resultatformidling, præmieoverrækkelse, kiosk, toiletter og førstehjælp. Børnetrim og åbne baner i umiddelbar nærhed. Skitse over stævnepladsen kan ses på hjemmesiden og på infotavle på stævneplads og i camping-område.
- Stævnekontor:** I beregnervogn på stævnepladsen. Åben fra kl. 18.00 lørdag aften.
- Holdændringer:** Navneændringer meddeles i stævnekontoret senest kl. 20.00 lørdag aften. Brikændringer meddeles samme sted mod betaling af 25 kr. pr ændring.
- Toiletter:** På stævnepladsen samt ved camping-området.
- Instruktion og startlister** Ophængt på stævnepladsen og i camping-området.
- Start:** Førsteturs-løbere fremkaldes ved skifteboksen på stævnepladsen ca. 5 minutter før første start. Her nulstilles brikker, hvorefter man går til startområdet, ca. 50 meter vest for skifteboksen. Her stiller man sig ved sit kort, som må tages op når starten går.
- Thor starter kl. 3.30  
Odin starter kl. 3.45  
Freja starter kl. 4.30  
Tjalfe starter kl. 8.30

**Forvarsling/  
publikumspost:**

Alle baner på nær Tjalfe (alle ture) samt Odin 8. og 9. tur passerer publikumsposten på stævnepladsen 5-10 minutter før målgang.

**Skifte/målgang:**

Efter sidste post følges afmærkning til mål, målposten stemples, løbskort afleveres i dertil opstillet kasse og der fortsættes til kortophæng, hvor man tager næste løbers kort og overdrager dette ved skiftet. Det er deltagerens eget ansvar at kontrollere at man får det rigtige kort. Efter kortoverdragelse fortsætter næste løber til startpunkt. Indkommende løber følger sluse til brikaflæsning.

**Postbeskrivelser:**

IOF symboler, er trykt på løbskortet. Ingen løse postbeskrivelser

**Kontrol og tidtagning**

EMIT. Prøvepost og 0-enheder er opstillet ved start. **Alle løbere skal huske at nulstille emit-brikken ved indgang til skiftezone.**

Klubposer med brystnumre, lejebrikker og backup-kort udleveres klubvis på stævnekontor – lejebrikker afleveres ved brikaflæsning. Mistet lejebrik erstattes med 400,- kr. Løbere med egen brik skal inden start kontrollere briknummer på startlisten. Løbere, der møder op uden brik eller med forkert briknummer, kan mod betaling af 25 kr. få udleveret ny brik.

**Brystnumre:**

Alle løbere skal bære brystnummer.

**Klasser, banelængder  
og postantal:**

Thor

1. tur	4,9-5,1 km	15 poster
2. tur	12,2 km	27 poster
3. tur	7,3-7,5 km	18 poster
4. tur	7,3-7,5 km	18 poster
5. tur	4,9-5,1 km	15 poster
6. tur	9,8-10,0 km	22 poster
7. tur	9,8-10,0 km	22 poster

Odin

1. tur	4,9-5,1 km	15 poster
2. tur	7,8-7,9 km	19 poster
3. tur	4,9-5,1 km	15 poster
4. tur	5,4-5,5 km	17 poster
5. tur	5,4-5,5 km	17 poster
6. tur	4,0-4,2 km	13 poster
7. tur	4,0-4,2 km	13 poster
8. tur	3,7 km	15 poster
9. tur	3,1 km	13 poster
10.tur	7,8-7,9 km	19 poster

Freja

1. tur	7,3-7,5 km	18 poster
2. tur	4,9-5,1 km	15 poster
3. tur	4,9-5,1 km	15 poster
4. tur	7,3-7,5 km	18 poster

### Tjalfe

1. tur	3,1 km	13 poster
2. tur	2,7 km	14 poster
3. tur	3,1 km	13 poster
4. tur	3,7 km	15 poster

- Gafflinger:** Thor 2. tur og Tjalfe 2. og 3. tur er ugaflede. Øvrige ture er gafflet efter farsta-metoden. Bemærk her er en mindre ændring i forhold til indbydelsen.
- Kort:** Frederikshåb Øst 1:10.000, ækv. 2,5 m, nyttegnet 2009 på baggrund af COWI's digitale grundmateriale. Printede kort pakket i svejset plastlomme.
- Terræn:** Forholdsvis åben og varieret plantage med en del indlandsklitter. Den vestlige del af løbsområdet præges af et større vådområde.
- Forbudt område:** Vildtlommer, der er skraveret på løbskortet. Privat beboelse er markeret med sædvanlig olivengrøn farve og er naturligvis også forbudt område.
- Efterstart:** På Tjalfe og Freja laves efterstart en time efter at førende hold er startet ud på sidste tur.  
På Thor laves efterstart en time efter at første hold kommer i mål.  
På Odin laves efterstart for tur 2-6 en time efter at førende hold er skiftet til 7. tur, samt en time efter at første hold kommer i mål.
- Poster:** Klasserne med publikumspost/forvarsling har mange stræk i nærheden af målområdet. Deltagerne opfordres til at være omhyggelige med at opsøge posterne i korrekt rækkefølge. Derudover står posterne visse steder meget tæt, så husk kontrol af numrene.
- Passage af asfaltveje:** Skoven gennemskæres af en asfaltvej der passeres af baner over 5 km. Vær opmærksom på eventuel trafik ved passage. Skilte med "Løbere på vejen" er opsat.
- Væske:** Der er væske i mål. Endvidere væskeposter på alle længere baner samt væskedepoter ved passage af landevejen.
- Udgåede løbere:** Skal melde sig i mål. Udgåede hold trækkes ikke ud af stafetten, men kan fortsætte udenfor konkurrence.
- Kortudlevering:** Klubvis snarest efter sidste efterstart.
- Børnebane:** Der er børnebane i umiddelbar nærhed af stævnepladsen. Se skiltning. Banen er ikke egnet til barnevogne og klapvogne. Åben fra kl. 8.00 søndag morgen.

<b>Åbne baner:</b>	<p>For løbere der ikke er med i Midgårdssormen kan der købes åbne baner på stævnepladsen fra kl. 8.00 – 9.00.  Put and run-start mellem 8.00 og 9.30.  Svær – 7 km  Svær – 4 km  Mellemsvær – 4 km  Let – 3 km  Pris 90 kr. + evt. brikleje 10 kr.  Forhåndstilmelding via O-Service muligt indtil 27. august.</p>
<b>Kiosk:</b>	<p>Kiosk med stort udvalg på stævnepladsen. Her afhentes forudbestilt aftensmad lørdag aften fra kl. 18. Der er borde og bænke i kiosketeltet hvor der er mulighed for spisning.  Sodavand, øl og vin kan købes på stævnepladsen  Morgenmad kan købes for 25 kr. mod forudbestilling senest lørdag aften kl. 20 i kiosken.</p>
<b>Camping og overnatning:</b>	<p>Der er 2 campingområder.  Stævneplads-camping, hvor klubtelte og små telte kan opstilles. Se skiltning og afmærkning.  Stille-camping – ca. 250 meter fra stævnepladsen. Se skiltning. Her er der plads til campingvogne, samt både store og små telte. Her kan der overnattes allerede fra fredag aften. Det er også muligt at køre til området lørdag formiddag inden DM Mellem for opstilling/afsætning af campingvogn. Primitiv camping – dog er der toiletvogn samt adgang til mindre bygning med borde og stole hvor der er mulighed for at spise m.m. Det er ikke muligt at trække strøm til campingvogne/telte.  Camping kræver ingen forhåndstilmelding og al overnatning er gratis.</p>
<b>Resultater:</b>	<p>Ophænges løbende på stævneplads samt lægges på stævnets hjemmeside snarest efter stævnets afslutning.</p>
<b>Præmier og præmieoverrækkelse:</b>	<p>Der er præmier til de 3 bedste hold i hver klasse. Overrækkes snarest efter målgang for sidste præmietagende hold. Cirka tidspunkt annonceres via speakning når tiden nærmer sig. Herudover præmier efter arrangørernes valg, bl.a. timepræmier m.m.</p>
<b>Bad:</b>	<p>Mulighed for bad i OK Gorms klublokaler, Abrahamsens Gård, Jelling Afstand 18 km. Kørselsvejledning udleveres i stævnekontoret til dem, der måtte ønske det.</p>
<b>Stævneledelse:</b>	<p>Grethe Buch og K. K. Terkelsen OK Gorm  Per Eg Pedersen og Henrik Uhlemann, Kolding OK</p>
<b>Stævnekontrollant:</b>	<p>Jørn Andersen, OK HTF</p>
<b>Banelægger:</b>	<p>Anders Dalgaard, og Steen Sig, Kolding OK</p>
<b>Banekontrollant:</b>	<p>Michael Hoffmann, HOI</p>
<b>Dommer:</b>	<p>Henrik B. Thomsen, OK Esbjerg</p>
<b>Kontakt:</b>	<p>Per Eg Pedersen, tlf. 75501228 eller 20837456, mail: per@eg-net.dk</p>



**Kolding**  
Kommune

**VEL MØDT**

