

## Instruktion

### DM Ultralang

21. april 2024

### Grib Skov Mårum og Nord

*Version 2: Der er tilføjet starttider for DM Ultralang/AK-klasser, som ikke var med i version 1.*

*Version 3: 15/4: Præcisering af passage af jernbanen. Bemærk, at der før løbet kan forudbestilles mad til efter løbet.*

*Version 4: 18/4. Uheldig placering af postnummer. Se under konkurrence information.*

Søllerød Orienteringsklub byder jer velkommen til DM Ultralang 2024 i den lækre Gribskov.

- Samlet start for alle klasser på nær D/H12
- Samlet start for AK-klasser samtidig med aldersvarende DM-klasse
- Åbne baner (individuel start) og vakante AK-kort til salg på dagen.
- DM Ultralang er en del af Trimtex Senior Cup
- "MTBO Åbent EM Udtagelsesløb" med OK Øst som arrangør afvikles i samme skov på samme tid og har mål på stævnepladsen. <https://okoest.dk/mtbo-cup/>

<b>Arrangør</b>	Søllerød Orienteringsklub
<b>Klassifikation</b>	DM Ultralang er et 4-stjernet A-stævne
<b>Dato</b>	Søndag, 21. april 2024.
<b>Program</b>	09:30 Stævneplads, stævnekontor og kiosk åbner. 09:30 Salg af vakante AK-klasser og åbne baner 10:00 Børnebane åbner 10:45 Salg af vakante AK-klasser slutter 11:00 Første start DM Ultralang og AK-klasser 11:30 Første start åbne baner 12:15 Salg af åbne baner slutter 12:30 Fremmøde ved start på åbne baner senest 12:30 13:00 Sidste start på åbne baner 14:00 Børnebane lukker 15:00 Forventet præmieoverrækkelse
<b>Stævnets hjemmeside</b>	<a href="http://sollerod-ok.dk/arrangementer/dm-ultralang-2024/">http://sollerod-ok.dk/arrangementer/dm-ultralang-2024/</a>

<b>Stævneplads</b>	<p>Stævnepladsen er i et åbent område i skoven med plads til klubtelte. Stævnecenteret ligger på stævnepladsen. Alle baner har mål på stævnepladsen. Der er speaking af løbet på stævnepladsen. Skitse af stævnepladsen er ophængt på stævnepladsen.</p>
<b>Offentlig transport</b>	<p><a href="#">Lokalbane 950R fra Hillerød kl. 9.20 med ankomst Mårum kl. 9.33.</a> <a href="#">Lokalbane 950R fra Gilleleje kl. 9.34 med ankomst Mårum kl. 9.50.</a></p>
<b>Parkering</b>	<p>Parkering anvises fra krydset Frederiksværksvej/Gantekrogsvej ved Mårum Station (<a href="#">56.0308339, 12.3167683</a>).</p> <p><b>P-vagters anvisning skal følges.</b> <b>Der må ikke parkeres, før specifik p-plads er anvist.</b></p> <p>Udkørsel sker ad samme vej som indkørsel, ved at fortsætte frem og vende på dertil egnede arealer.</p> <p>Busser parkeres på p-plads ved Mårum Station, iht. til p-vagters anvisning. Klubber, som kommer i bus, bedes henvende sig til stævnelederen senest lørdag den 20. april.</p> <p>Fra parkering følges skiltning til stævneplads via skovveje. Kun de sidste 200 meter er snitzlet (blå/gul). Der må ikke afviges fra skovvejene, da disse gennemskærer løbsområdet.</p> <p>Kør gerne sammen, både for at spare p-pladser og for at begrænse de negative effekter af bilkørsel.</p>
<b>Afstande</b>	<p>Fra Mårum Station til stævneplads: 1.400 meter. Fra parkering til stævneplads: Maksimalt 1.800 meter.</p> <p>Start 1: På stævnepladsen Start 2: Der er 250 m fra stævnepladsen. Ruten er afmærket med blå/hvid snitzling fra stævnepladsen. Åbne baner starter fra Start 2. Målet for alle baner er beliggende på stævnepladsen.</p>
<b>Terrænbeskrivelse</b>	<p>Grib Skov Mårum og Gribskov Nord.</p>

Løbsområdet fremgår af stævnets hjemmeside og er lukket for adgang for deltagere og deres trænere i henhold til Reglement 2023. Åbent, småkuperet terræn med net af større skovveje. Få mindre stier. Hovedsageligt bevoksning af løvtræer, flere mindre overdrevarsarealer og få nåletræsbevoksninger.

Moser er generelt meget våde. Udbredelse af moserne fremgår af kortet.

I skovområdet Gribskov Nord løbes på kortet fra DM Mellem 2023. Der er fældet store bøgetræer i flere åbne skovpartier. Stammer og kroner ligger spredt og er rimeligvis til at passere let rundt om. Træerne er **ikke** markeret på kortet.

Husk at tjekke for flåter efter løb.

## Kort

Gribskov Mårum + Gribskov Nord

1:15.000, 1:10.000 og 1:7500

Ækvidistance 2,5 meter

Mårum revideret marts 2024 og Nord nytegnet august 2023.

Korttegnere:

Lars Simonsen, Bo Simonsen, Ulrik Staugaard alle FIF Hillerød  
Gediminas Trimakas, GT-Maps

Kortene er printet på vand- og rivefast materiale hos Grafisk Forum, som er IOF certificeret print- og offset trykkeri.

## Konkurrence information

Posterne er placeret tæt i flere områder.

Kontrolstativer er SportIdent letvægts stativer. Postens kontrolnummer er angivet vandret på postenheden. Posterne er udstyret med SI-enheder, der understøtter touch-free aflæsning. Der er en klippetang på stativet, som skal benyttes, hvis SI-enheden ikke virker. Deltagerne kan benytte både traditionelle og touch-free SI-brikker. Stempling i mål er ikke touch-free og skal foretages på traditionel vis.

Vær opmærksom på om den tilmeldte SI-brik kan rumme antallet af poster på den bane, som man er tilmeldt. Antal poster for klasserne er angivet i afsnittet om klasser.

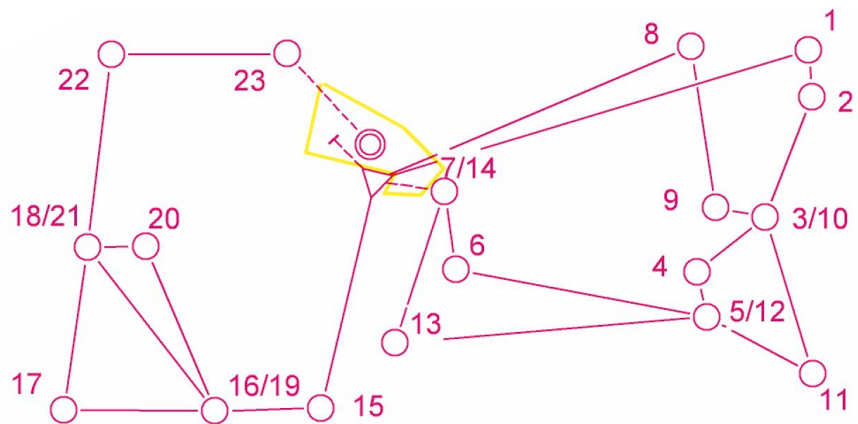
Alle DM-klasser og AK-klasser på nær D/H12 har fælles start fra Start 1 på stævnepladsen.

D/H12 har individuel start fra Start 2, med 2 min startinterval.

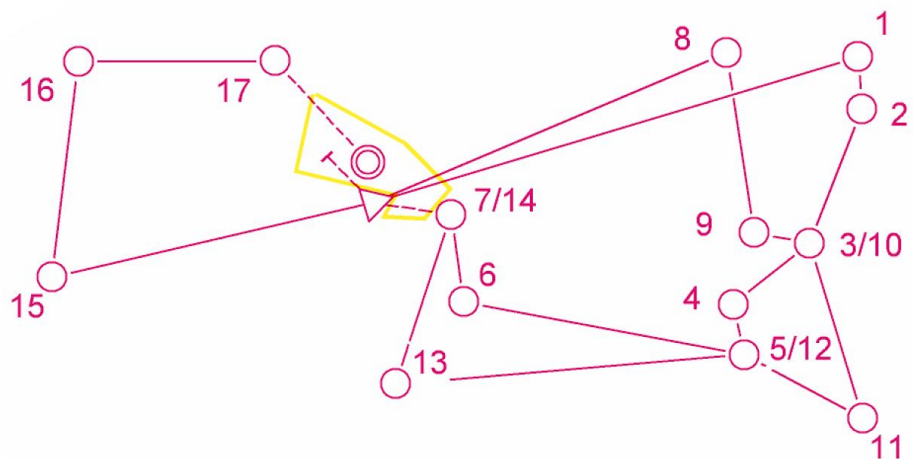
D70, D75, D80, D85, D/H90, H80 og H85 har fælles start på stævnepladsen, butterfly undervejs på banen, og målgang.

Øvrige DM klasser har sløjfe med gaflet forløb, stævnepladspassage med væske og kortskifte, sløjfe med gaflet forløb, stævnepladspassage med væske og kortskifte, sidste korte sløjfe, og målgang.

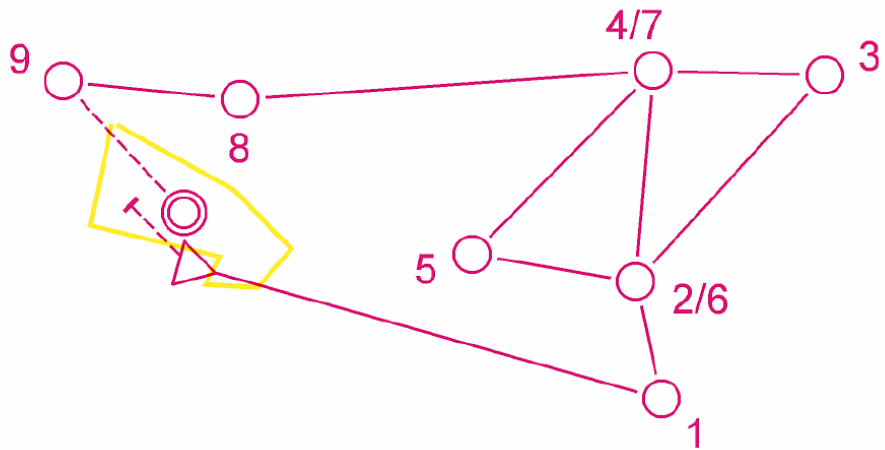
AK-klasser har fællesstart på stævnepladsen samtidig med tilsvarende DM-klasse. Alle, på nær D75AK, har stævnepladspassage med kortskifte.



Koncept med sløjfer og stævnepladspassage for H21.



Koncept med sløjfer og stævnepladspassage for f.eks. D35.



*Koncept med sløjfer og stævnepladspassage for f.eks. H80.*

Tvungne passager er afmærket med hvid snitzling.

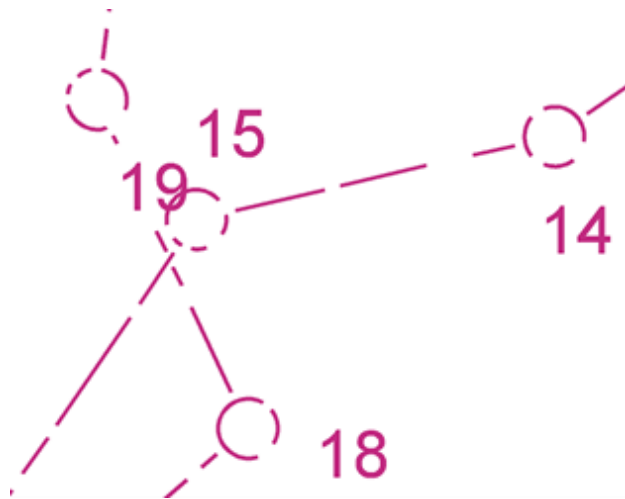
Forbudte områder er afmærket med rød/hvid snitzling.

Information om længden af de enkelte klasser og antallet af poster er angivet under afsnittet om klasser nedenfor. Antal kortskift samt antal væskeposter i terrænet er også angivet der.

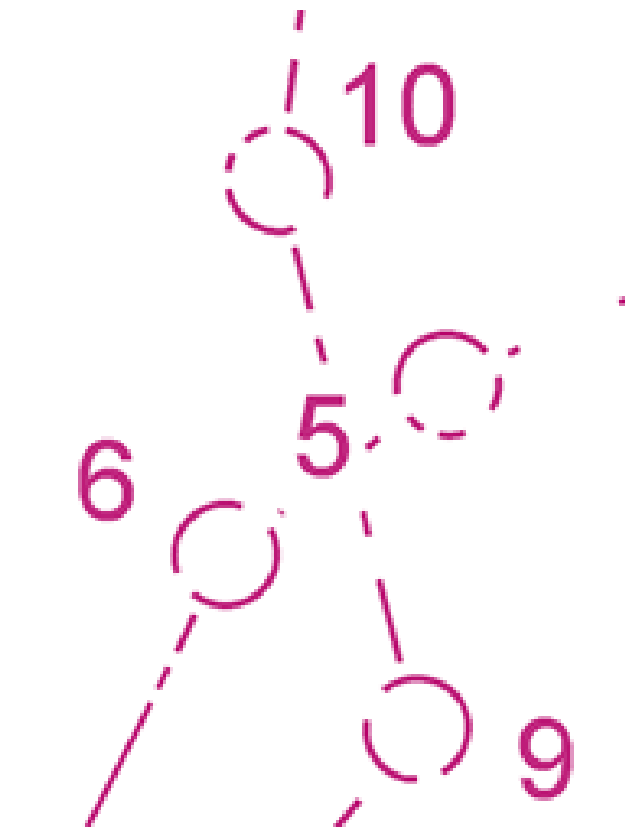
I terrænet findes flere lave hegn, som gerne må passeres. Både gennem de markerede låger eller ved at hoppe over/rulle under.

Nogle klasser passerer vej 205. Vær forsigtig ved passagen af vejen. Ved passage af jernbane skal der stoppes op, hvis toget passerer samt hvis bommen er nede. *Jernbanen må kun passeres ved de angivne overgange, der alle er ubemandede. Nogle klasser har tvungne overgange, hvor strækstregen er ført til overgangen, mens øvrige overgange kan benyttes valgfrit.*

*Ved gennemgang og pakning af kort er det desværre konstateret, at der for enkelte klasser i enkelte kombinationer er sket en uheldig placering af et enkelt postnummer. Det er en af nedenstående to scenarier i det samme område. På det første eksempel er det tallet "19" og på andet eksempel er det tallet "5". Vær opmærksom og tjek baneforløbet grundigt i dette område. Tallene står dumt, men ødelægger ikke indløb til posterne eller overblik over gode vejvalg.*



*Vær opmærksom på placering af post 19.*



*Vær opmærksom på placering af post 5.*

Der afvikles MTB-O udtagelsesløb i samme område samtidigt med DM Ultralang. Vær opmærksom på MTB-O cyklister!

**Opvarmning** Opvarmning kan ske på stævnepladsen og på vej til start 2, samt tilbage mod parkering. Øvrige områder er løbsområde!

## Klasser

### DM Ultralang klasser

Ultralange DM baner jf. reglement. Der er givet tilladelse fra DOFs Stævne- og reglementsudvalg til samlet start. DM-klasserne H/D 12 har ikke samlet start og starter fra start 2. Alle andre klasser har start på stævnepladsen (start 1).

Deltagere i DM Ultralang klasser skal bære brystnumre.

### AK- klasser

AK-klasser er kortere baner med samlet start fra start 1. På dagen sælges enkelte vakante baner for kr. 120. Der kan betales med Mobilepay eller kontanter. Der er ingen præmier i disse klasser.

Deltagere på AK-klasser skal bære brystnumre og skal starte med den respektive AK-klasser.

### Åbne baner

På dagen sælges åbne baner efter først til mølle-princippet. Åbne baner sælges i tidsrummet kl. 9:30 til 12:15. Første start kl. 11:30 og sidste start kl. 13:00. Startafgift på dagen kr. 120. Der kan betales med Mobilepay eller kontanter. Forhåndstilmeldte kan gå til starten og få deres kort udleveret. Åbne baner starter fra start 2 og foregår som put & run.

For åbne baner og vakante AK-klasser kan egen SI-brik anvendes.

Brikleje 20 kr per styk. Bortkomne brikker erstattes med kr 500 pr. brik. Ved tilmelding på dagen kan der med fordel udfyldes tilmeldingsblanket hjemmefra. Denne findes på stævnets hjemmeside.

### **Start tidspunkter: DM Ultralang klasser og AK-klasser**

Starttidspunkter	DM Ultralang klasser og AK-klasser
11:00	D/H90, D35, D35AK, D45, D45AK, H21, H21AK, H40, H55, H55AK
11:05	D65, D65AK, D85, H14, H35, H35AK, H65, H65AK
11:10	D14, D60, D75, D75AK, H16, H20, H20AK, H60, H85
11:15	D18, D50, D80, H18, H75, H75AK
11:20	D21, D21AK, D40, D55, D55AK, D70, H50
11:25	D16, D20, D20AK, H45, H45AK, H70, H80
Individuel start, se startlisten	D12, H12

## DM Ultralang klasser

Klasse	Sværhedsgrad	Kort	Længde km	Stigning m	Poster	Væske poster	Kort skifter	Start	Start procedure
D12	Hvid - let	1:10.000	5,6	88	18	0	0	2	individuel
D14	Gul - Mellemsvær	1:10.000	7,9	102	20	2	2	1	samlet
D16	Sort - Svær	1:10.000	11,1	169	28	2	2	1	samlet
D18	Sort - Svær	1:15.000	11,9	184	32	3	2	1	samlet
D20	Sort - Svær	1:15.000	13,5	205	30	3	2	1	samlet
D21	Sort - Svær	1:15.000	17,5	248	39	4	2	1	samlet
D35	Sort - Svær	1:10.000	13,0	199	33	3	2	1	samlet
D40	Sort - Svær	1:10.000	11,9	184	32	3	2	1	samlet
D45	Sort - Svær	1:10.000	11,1	169	28	2	2	1	samlet
D50	Sort - Svær	1:10.000	10,1	159	23	2	2	1	samlet
D55	Sort - Svær	1:10.000	9,2	128	21	2	2	1	samlet
D60	Sort - Svær	1:7.500	8,1	117	18	2	2	1	samlet
D65	Sort - Svær	1:7.500	7,1	107	16	2	2	1	samlet
D70	Blå - Svær	1:7.500	5,4	73	18	2	0	1	samlet
D75	Blå - Svær	1:7.500	5,4	73	18	2	0	1	samlet
D80	Blå - Svær	1:7.500	4,3	62	12	2	0	1	samlet
D85	Blå - Svær	1:7.500	4,3	62	12	2	0	1	samlet
D/H90	Blå - Svær	1:7.500	4,3	62	12	2	0	1	samlet
H12	Hvid - let	1:10.000	6,0	92	18	0	0	2	Individuel
H14	Gul - Mellemsvær	1:10.000	9,0	112	22	2	2	1	samlet
H16	Sort - Svær	1:10.000	14,3	201	29	6	2	1	samlet
H18	Sort - Svær	1:15.000	17,7	244	39	4	2	1	samlet
H20	Sort - Svær	1:15.000	19,3	262	36	4	2	1	samlet
H21	Sort - Svær	1:15.000	27,9	375	56	5	2	1	samlet
H35	Sort - Svær	1:10.000	19,3	262	36	4	2	1	samlet
H40	Sort - Svær	1:10.000	17,7	244	39	4	2	1	samlet
H45	Sort - Svær	1:10.000	17,5	248	39	4	2	1	samlet
H50	Sort - Svær	1:10.000	16,2	218	35	6	2	1	samlet
H55	Sort - Svær	1:10.000	15,5	216	33	6	2	1	samlet
H60	Sort - Svær	1:7.500	11,9	184	32	3	2	1	samlet
H65	Sort - Svær	1:7.500	11,1	169	28	2	2	1	samlet
H70	Blå - Svær	1:7.500	9,2	128	21	2	2	1	samlet
H75	Blå - Svær	1:7.500	7,1	107	16	2	2	1	samlet
H80	Blå - Svær	1:7.500	5,4	73	18	2	0	1	samlet
H85	Blå - Svær	1:7.500	4,3	62	12	2	0	1	samlet



## AK-klasser

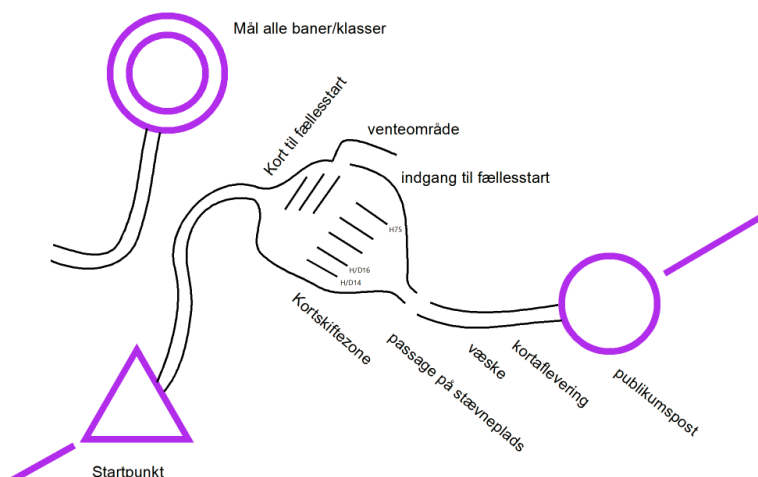
Klasse	Sværhedsgrad	Kort	Længde km	Poster	Væske poster	Kort skifter	Start	Start procedure
D20AK	Sort - Svær	1:10.000	6,4	14	1	1	1	samlet
D21AK	Sort - Svær	1:10.000	8,3	16	2	1	1	samlet
D35AK	Sort - Svær	1:10.000	5,9	12	1	1	1	samlet
D45AK	Sort - Svær	1:10.000	6,0	13	1	1	1	samlet
D55AK	Sort - Svær	1:10.000	5,0	12	1	1	1	samlet
D65AK	Sort - Svær	1:7.500	3,9	10	1	1	1	samlet
D75AK	Blå - Svær	1:7.500	3,7	10	0	0	1	samlet
H20AK	Sort - Svær	1:10.000	9,4	18	2	1	1	samlet
H21AK	Sort - Svær	1:10.000	11,6	24	2	1	1	samlet
H35AK	Sort - Svær	1:10.000	9,4	18	1	1	1	samlet
H45AK	Sort - Svær	1:10.000	8,3	16	2	1	1	samlet
H55AK	Sort - Svær	1:10.000	8,1	19	3	1	1	samlet
H65AK	Sort - Svær	1:7.500	6,0	13	1	1	1	samlet
H75AK	Blå - Svær	1:7.500	3,9	10	1	1	1	samlet

## Åbne baner

Klasse	Sværhedsgrad	Kort	Længde km	Poster	Væske poster	Kort skifter	Start	Start procedure
Åben 1	Sort - Svær	1:10.000	9,2	19	0	0	2	individuel
Åben 2	Sort - Svær	1:10.000	6,5	12	0	0	2	individuel
Åben 3	Blå - Svær	1:7.500	3,6	9	0	0	2	individuel
Åben 4	Gul - Mellemsvær	1:10.000	3,8	9	0	0	2	individuel
Åben 5	Hvid - let	1:10.000	3,6	9	0	0	2	individuel
Åben 6	Grøn begynder	1:10.000	3,0	9	0	0	2	individuel

- Brystnumre** Brystnumre skal bæres af deltagere i DM Ultralang klasser og deltagere i AK-klasser. Brystnumre samt sikkerhedsnåle findes i klubposer ophængt på stævnepladsen. Forudbestilte lejebrikker er også i klubposen.
- Postdefinitioner** IOF-symboler. Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner mod forevisning af forsvarlig fastgørelse udleveres på H/D 12 og åbne baner. Der er ikke løse definitioner til andre klasser og baner.
- Start** **Start 1: DM Ultralang (alle klasser bortset fra D/H-12 og åbne baner)**  
Start 1 afvikles som fællesstart. Starttidspunktet er angivet i vedlagte tabel.
- 5 minutter før starttidspunktet åbnes for indgang til et venteområde, så alle kan være klar til at gå ind til kort.
- Clear og check er placeret før indgang til venteområdet.  
Der åbnes for indgang til fællesstartområdet 2 minutter før starten.
- Starten går i det øjeblik stævnespeakeren annoncerer det, hvorefter kortet må tages op fra jorden.
- Der er ikke kontrol af startnummer og SI-brik ved indgangen. SI-brikken tjekkes i enhed hos startpersonale.
- For sent startende henvender sig efter indgang til venteområdet til reservekortteltet, hvor kortet udleveres hurtigst muligt.
- Når løberne ankommer til publikumspost før stævnepladspassage, afleveres kort. Der fortsættes til skifteområdet, hvor skilte viser klassernes række. I hver række er først damekort og derefter herrekort. Derefter fortsættes i skoven på det nye kort.
- Vær omhyggelig med at tage det rette skifte kort. Skulle kort være taget af anden løber, findes der reservekort i telt i umiddelbar forbindelse med skifte zonen.
- Skiftezonens opbygning vil være synlig på stævnepladsen. Nedenfor er der en skitse, som viser princippet for skiftezonens opbygning. Orienter dig gerne inden fællesstarten.

Princip skitse:



### **Start 2: DM Ultralang D/H 12**

Første ordinære start er kl. 11.00. Fremkaldelse 4 minutter før starttidspunktet.

Clear og check er placeret før indgang til starten.

#### **Bås 1 - 4 minutter før start:**

Startpersonalet kontrollerer navn og SI-brik.

Check af SI-brik foretages.

#### **Bås 2 - 3 minutter før start:**

Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer definitionsholder. Blanke løbskort er ophængt i båsen.

#### **Bås 3 - 2 minutter før start:**

Løbere i klasserne H12 og D12 får udleveret deres løbskort og får starthjælp, hvis det ønskes.

#### **Bås 4 - 1 minut før start:**

Der ydes starthjælp til løbere i klasserne H12 og D12.

For sent startende skal henvende sig til startpersonale.

### **Start 2: Åbne baner. Fra kl. 11:30 til kl. 13:00**

Disse baner åbner 11:30 og afvikles efter put & run-princippet. Forhåndstilmeldte og tilmeldte på dagen får kortet udleveret ved starten.

**Mål** Alle baner har mål på stævnepladsen

**Max. tid** 4 timer for DM Ultralang klasser og AK-klasser. Åbne baner: 2 timer.

<b>Inddragelse af kort og udlevering af kort</b>	<p>Kort afleveres ved passage af stævneplads. Ved målgang kan det sidste kort beholdes.</p> <p>Kort afleveret ved passage, udleveres i klubposer og udleveringstidspunkt annonceres af stævnespeaker.</p>
<b>Væske</b>	Der udleveres vand og saft efter målgang i egen kop.
<b>Transport af overtrækstøj</b>	Tilbydes ikke
<b>Præmier</b>	<p>Nr. 1 i klasserne D21 og H21 modtager Danmarks Idræts-Forbunds (DIF) mesterskabsmedalje og et gavekort fra Trimtex. Nr. 2 og 3 i D21 og H21 modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis sølv og bronze. Nr. 1, 2 og 3 i øvrige mesterskabsklasser modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis guld, sølv og bronze.</p> <p>Medaljer uddeles til deltagere, der har gennemført, uanset antallet af tilmeldte deltagere i de enkelte klasser. 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.</p> <p>Præmier udleveres ca. kl. 15:00 på stævnepladsen. Hvis uddeling af medaljer sker tidligere eller senere vil det blive annonceret af speaking.</p> <p>Der uddeles ikke medaljer til vindere af AK klasser og åbne baner.</p>
<b>Ordensregler</b>	<p>Ifølge DOF's reglement er tobaksrygning ikke tilladt på stævnepladsen eller i skoven.</p> <p>Deltagerne opfordres til at tage eget affald med hjem.</p>
<b>Dispensationer</b>	Ultralange DM baner jf. reglement. Der er givet tilladelse fra DOFs Stævne- og reglementsudvalg til samlet start. DM-klasserne H/D 12 har ikke samlet start og starter fra start 2.
<b>Beredskab</b>	Førstehjælp og hjertestarter findes på stævnepladsen. Stævnets førstehjælp kan kontaktes på tlf. 61 78 23 98. Nummeret er også trykt på løbskortene.
<b>Børnebane</b>	Der tilbydes gratis børnebane i tilknytning til stævnepladsen med start i perioden kl 10:00 til 14:00.
<b>Børneparkering</b>	Tilbydes ikke.

<b>Kiosk</b>	Kiosken byder på grillede pølser, sandwiches, kage, frugt og snacks, samt diverse kolde og varme drikke. Vi opfordrer til at medbringe egen kaffekop, så vi mindsker brugen af engangskopper. <i>Skulle du have lyst til at forudbestille mad, så kig forbi før løbet og lav en aftale. Der kan betales med Mobilepay eller kontanter.</i>
<b>Toilet og bad</b>	Der er toiletter tæt ved stævnepladsen. Vær opmærksom på, at der kan forekomme kø ved toiletter, så kom i god tid. Bemærk, at der ikke er toiletter ved start. Der tilbydes ikke mulighed for bad efter løbet.
<b>Stævneleder</b>	Jens Anders Hansen, Søllerød OK, Gl. Øverødvej 7, 2840 Holte <a href="mailto:thranehansen.olueb@gmail.com">thranehansen.olueb@gmail.com</a> , 2275 4447
<b>Banelæggere</b>	Steen Piil, Søllerød OK Troels Christiansen, Søllerød OK
<b>Stævne Kontrollant</b>	Martin Østberg, OK Roskilde
<b>Banekontrollant</b>	Lars Simonsen, FIF Hillerød Orientering
<b>Jury</b>	Formand Martin Østberg, OK Roskilde  Lars Thestrup, OK Melfar Anne Maarup, Allerød OK Kent Kragh, OK PAN