

## Herning OK og Holstebro OK Instruktion



### Afmærkning:

Stråsø den 9/4-09.

Fra Hovedvej A16 mellem Holstebro og Ulfborg, ved 32,6 km mærket vest for Idom. Herfra er der 9 km afmærkning via Blæsbjergvej til P. De sidste 4,5 km på grusvej.

Husby den 10+11/4-09

Fra rute 181 ca. 2 km nord for Husby kirke (Klitvej 3, 6990 Ulfborg)  
Max hastighed i skoven 30 km/t  
Se kort: ([Google Maps](#))

### Afstande:

Stråsø den 9/4-09.

Parkering til stævneplads: 300 - 1400 m. afmærket med rød/hvid snitzling  
Stævneplads til start 1: 1000 m. afmærket med blå/hvid snitzling  
Stævneplads til start 2: 200 m. afmærket med orange/rød snitzling

Husby den 10+11/4-09.

Parkering til stævneplads: 600 - 1200 m. afmærket med rød/hvid snitzling  
10/4 stævneplads til start 1: 250 m. afmærket med blå/hvid snitzling  
11/4 stævneplads til start 1: 400 m. afmærket med blå/hvid snitzling

### Parkering:

Stråsø den 9/4-09.

Der parkeres på brandbælter og i vejsiden. Spar på pladsen ellers får de sidste meget langt til Stævnepladsen.

Bemærk: Der er etableret 5 km rundkørsel, hvor du skal køre *mod uret* ud. Også hvis du evt. bliver dirigeret *med uret* ind til parkering.

Husby den 10+11/4-09.

Der parkeres på brandbælter og på mark.

### Stævnekontor:

Findes på stævnepladsen.

Åbningstider:

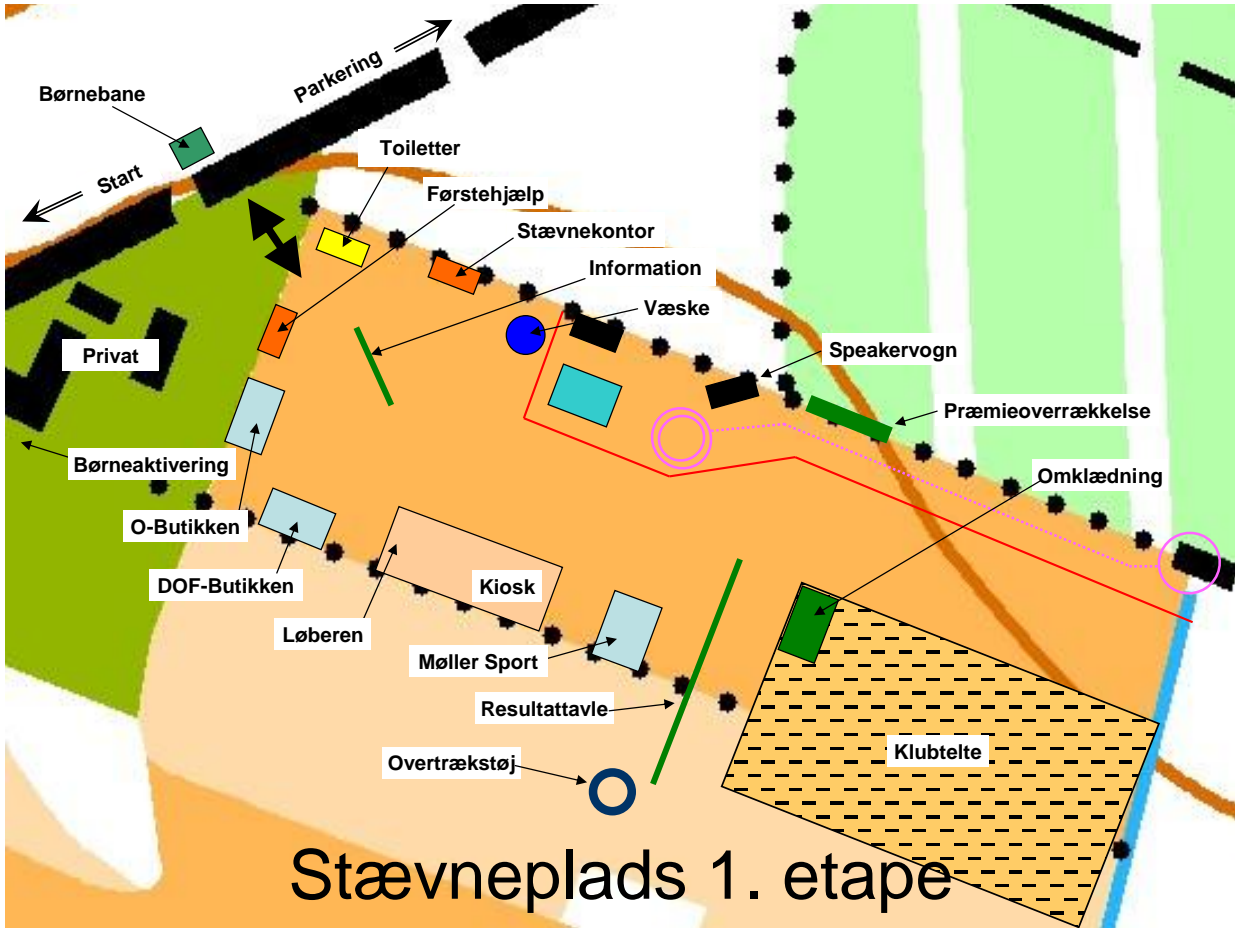
Torsdag kl. 11.00

Fredag kl. 9.00

Lørdag kl. 9.00

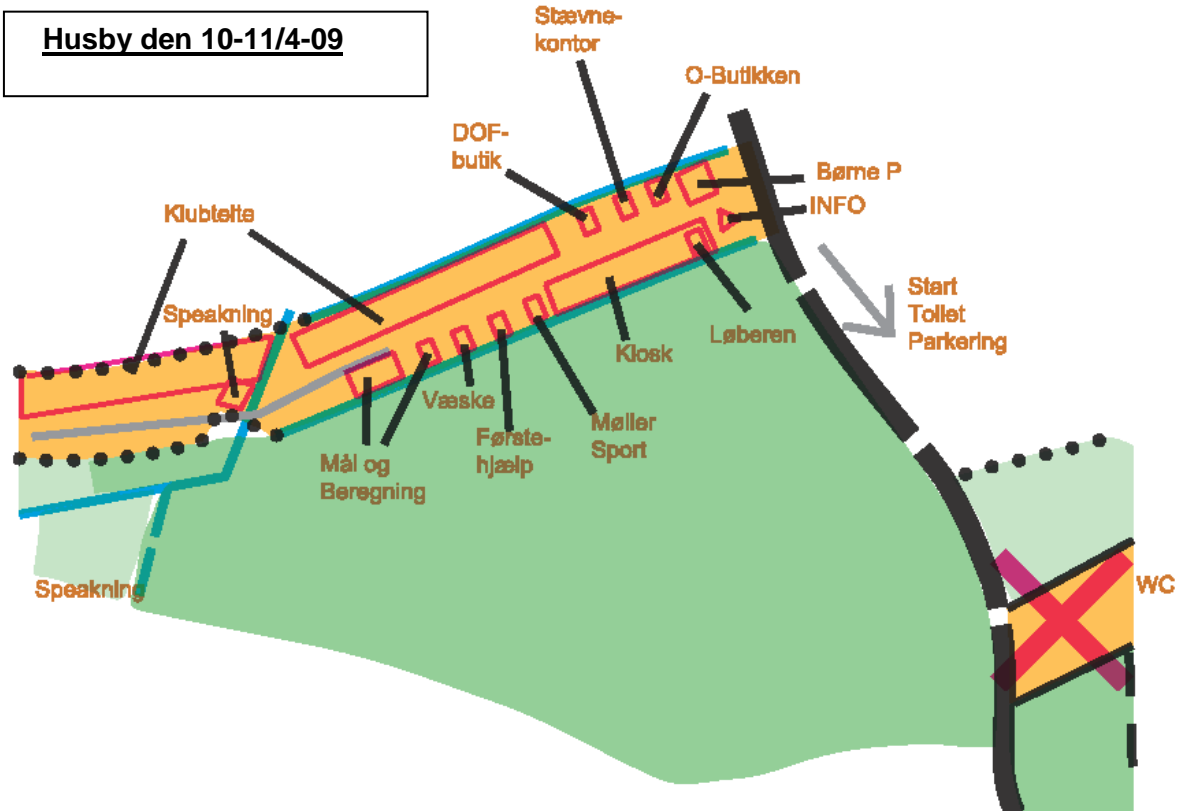
### Stævneplads:





# Stævneplads 1. etape

**Husby den 10-11/4-09**



- Kiosk:** Velassorteret kiosk findes på stævnepladsen.  
Kiosken åbner  
Dag 1. kl. 11.00  
Dag 2. kl. 9.00  
Dag 3. kl. 9.00
- Mulighed for at købe middagsmaden hver dag – sandwich, pastasalat m. frikadelle og franske hotdogs.  
Kaffe, the, kage, slik, chips, bananer, juice, sodavand, øl m.m.  
Bakker til at fragte maden på, så I kan roligt købe til hele familien, uden at mangle hænder, (bakkerne må ikke forlade teltet)  
Børnene vil selv trygt kunne købe slik, da slikboden placeres for sig selv.  
Mulighed for at sidde inde og spise den købte mad.  
Vi håber, at vi ses i teltet
- Tobaksrygning:** Der er total rygeforbud i skoven og på stævnepladsen.
- Omkklædning:** Der opstilles to tunneltelte til dame og herre omklædning
- Bad:** Der er ikke mulighed for bad.
- Toiletter:** Stråsø den 9/4-09.  
Der er 12 toiletter ved stævnepladsen og 4 toiletter på vej til start 1.
- Husby den 10-11/4-09  
Der er 16 toiletter ca. 100 m fra stævnepladsen. Toiletterne står ved vejen til start og til og fra P-plads.
- Åbne baner:** Sælges fra stævnekontoret i tidsrummet  
Torsdag fra 11.30 – 13.30  
Fredag fra 09.30 – 11.30  
Lørdag fra 09.30 – 11.30
- Deltagere på åbne baner skal være startet senest  
Torsdag kl. 14.00  
Fredag kl. 12.00  
Lørdag kl. 12.00
- Banerne kan købes for en eller flere dage.  
Prisen for åbne baner er  
-20 år: 85 kr. + evt. brikleje 25 kr.  
21- år: 115 kr. + evt. brikleje 25 kr.  
Der er ingen præmier på åbne baner.
- Vakante pladser:** Der er oprettet vakante pladser. Disse sælges så længe der er ledige pladser.  
Bestilling af vakantplads sker til Jesper Lysgaard på mail: [jesperlys@hotmail.com](mailto:jesperlys@hotmail.com)  
Prisen er startgebyr +20,00 kr.+ evt. brikleje
- Manglende betaling:** Deltagere/klubber der ikke har betalt skal henvende sig i stævnekontoret inden første start torsdag.
- Speakning:** Der vil alle dage være speakning, der hovedsageligt vil foregå på dansk. Speakningen af klasserne D -20E og H -20E, vil dog hovedsageligt foregå på engelsk.
- Overtrækstøj:** Stråsø den 9/4-09.  
Der er transport af overtrækstøj fra start 1.  
Tøjet anbringes ved resultattavlen.
- Husby den 10-11/4-09  
Der er ingen transport af overtrækstøj.



**Brystnumre:** D20E og H20E løber med brystnumre alle tre dage. Klasserne D12A, D14A, D16A, D21A, H12A, H14A, H16A og H21A løber med brystnumre de to første dage.

På tredjedagen løber de 10 bedste i alle klasser, der deltager i jagtstarten med brystnumre.

Den enkelte løbers brystnummer fremgår af startlisten, som er ophængt på Stævneplads og ved Start.

Brystnumrene findes ophængt ved start. Brystnummeret skal under løbet bæres synligt på brystet.

**1. start:** Torsdag kl. 12.00  
Fredag kl. 10.00  
Lørdag kl. 10.00

**Startprocedure:** Løberne kaldes frem 4 minutter før starttid.  
4 min før start udleveres back-up kort og evt. lejebrik, på førstedagen.  
3 min før start kan man tage løse postdefinitioner.  
2 min før start kontrolleres briknummeret.  
1 min. før start må løbskortet tages fra kassen og ligge på jorden ved startenheden med bagsiden opad. Løbskortet må først vendes i startøjeblikket. Løberen er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort.  
5 sekunder før start placerer løberen brikken i start-enheden. Brikken løftes i startøjeblikket.

Deltager i klasserne Beg, D-10A, D-10B, D-12A, D-12B, D14B, D20C, D21C, H-10A, H-10B, H-12A, H-12B, H-14B, H21C, Åben 4 og Åben 5 må se kortet 2 minutter før starttidspunktet.

**Fri start (Put and run)** For klasserne Beg, D-10A, D-10B, H-10A, H-10B, D-12B, H-12B og Beg vil der være fri starttid (put and run), i tidsrummet  
Torsdag 12.00 - 14.30  
Fredag 10.00- 13.00  
Lørdag 10.00- 12.00

**For sent startende:** Skal henvende sig til startpersonalet og følge deres anvisninger.

**Jagtstart:** 3. etape afvikles med jagtstart.  
Starttiden beregnes således:  
Den førende løber efter de 2 første etaper starter på det tidspunkt, som fremgår af nedenstående skema. De efterfølgende løbere starter med det tidsinterval der sammenlagt adskiller dem fra den første løber.  
Vinder vil således være den første, der løber i mål i den enkelte klasse. Er startintervallet efter 2 dage mere end 60 minutter til den førende løber, eller har løberen ikke gennemført begge de 2 første etaper, startes der efter de 60 minutter med 1 minuts mellemrum. Ikke gennemførte starter sidst. Løberne kaldes frem 10 minutter før deres starttid og går frem mod start i den anviste rækkefølge.  
Der er opsat enheder til at rense EMIT-brikker langs startslusen.

Der er ikke jagtstart for klasserne: D-10A, D-10B, H-10A, H-10B, D-12B, H-12B, Beg, D12A, D14B, D20C, D21C, H12A, H14B, og H21C. Disse klasser følger også på 3. dagen startproceduren fra de to første dage.

**Postdefinitioner:** Der er løse postdefinitioner, der kan tages i startboksen 3 min før start. Løberne **skal** have en definitionsholder eller **tapet** definitionerne fast. Der er klar tape sammen med de løse postdefinitioner.

**Emit-brikker:** Lejebrikker udleveres på førstedagen fra start. Kommer man ikke til start på førstedagen og har lejet en brik, skal denne afhentes i stævnekontoret.



Løbere, der har glemt brik, kan leje en brik på stævnekontoret mod betaling af 100 kr.

Der skal ved lejen oplyses navn, klasse og oprindeligt briknummer.

Den lejede brik skal også anvendes de efterfølgende dage.

Lejebrikker afleveres i mål på sidstedagen. Ikke afleveret brik erstattes med 450,- kr.

Bemærk, der anvendes **EMIT**, og ikke Sport-Ident

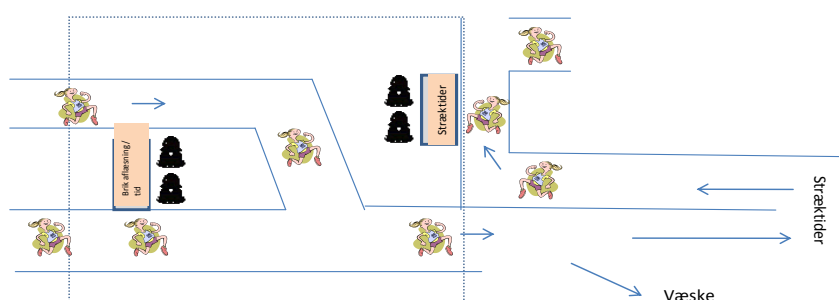
**Væskeposter:** Der er væskeposter på baner over 6 km, samt enkelte andre baner. Væsken er vand.

**Målgang:** Måltiden er registreret når løberen lægger brikken i postenheden på målstregen. Herefter følger løberen målslusen og brikken bliver aflæst. På dag 1 og 2 er der oprette et separat telt hvor man kan få udskrevet stræktider. På tredjedagen holder man sin plads i køen, da man her får udleveret stræktider kort efter at man har fået aflæst sin brik.

#### Mål Påskeløb 2009 1. og 2. etape

Hent stræktider når du har lyst.

Du kan hente stræktider lige efter målgang, efter væske eller senere endnu.



**Diskvalifikation:** Diskvalificerede løbere vil fremgå af diskrapporter ophængt ved resultatavlen. Spørgsmål eller indvendinger skal ske ved henvendelse til stævnekontoret medbringende diskrapporten samt EMIT-brik.

**Max tid:** Max tid er 150 min på dag 1 og 3.  
Max tid er 180 min på dag 2.

**Udgåede løbere:** Alle løbere - også udgåede løbere - skal registreres i mål. Brikken skal aflæses.

**Klager / protester:** Klager skal indgives til stævneledelsen via stævnekontoret. Afvises klagen kan der senest 30 minutter efter afvisningen indgives en skriftlig protest til juryformanden. Protesten afleveres via stævnekontoret.

**Skygning:** Det er tilladt at skygge deltagere på banerne i kategorierne grøn, hvid og gul.

**Kort:** Dag 1: Stråsbø 1:10.000, tegnet 2008 enkelte rettelsler 2009.  
Dag 2: Husby Vest. 1:10.000, tegnet 2007, enkelte rettelsler 2009, klasserne D20E, D21A, H20E, H21A dog 1:15.000.  
Dag 3: Husby Sydøst, 1:10.000, tegnet 2007, rettelsler 2009. klasserne D20E, D21A, H20E, H21A dog 1:15.000.

Kortene er trykt på vand- og rivefast papir.

**Væske i mål:** Der er vand og tyndt saftvand i mål.



## Banedata og 0-tid:

	Klasse/Class	tilmeldte	1. dag / day 1 Stråsø			2. dag / day 2 Husby Vest			3. dag / day 3 Husby Sydøst			
			start	længde	poster	start	længde	poster	start	længde	poster	0-tid
	Begynder	14	2	2,4	14	1	3,1	12	1	2,7	11	
	D-10 A	9	2	2,4	14	1	3,1	12	1	2,7	11	
	D-10 B	27	2	2,0	11	1	2,5	10	1	2,5	10	
	D-12 A	19	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
	D-12 B	7	2	2,4	14	1	3,1	12	1	2,7	11	
	D-14 A	30	2	3,0	13	1	4,6	17	1	4,0	9	10:55
	D-14 B	5	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
	D-16 A	28	1	4,0	16	1	5,9	17	1	5,1	15	11:00
	D-16 B	7	2	3,0	13	1	4,6	17	1	4,0	9	12:00
	D-20 A	21	1	4,0	16	1	5,9	17	1	5,1	15	10:15
	D-20 B	3	2	3,4	14	1	5,4	18	1	4,4	11	10:40
	D-20 C	5	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
	D-20 E	52	2	4,0	15	1	6,9	19	1	6,6	13	11:30
	D 21 A	37	1	4,5	19	1	7,7	21	1	6,5	15	10:25
	D 21 AK	48	1	3,3	14	1	4,3	15	1	3,8	10	10:00
	D 21 B	11	2	3,4	14	1	5,4	18	1	4,4	11	11:15
	D 21 C	17	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
	D 35 A	20	1	4,0	16	1	7,1	18	1	6,2	13	10:05
	D 35 B	37	2	3,0	13	1	4,6	17	1	4,0	9	11:40
	D 40 A	46	1	4,0	16	1	5,9	17	1	5,1	15	11:20
	D 45 A	62	1	3,8	17	1	5,4	15	1	4,6	13	10:10
	D 45 B	50	2	3,0	13	1	4,6	17	1	4,0	9	10:35
	D 50 A	41	1	3,4	17	1	4,4	15	1	4,1	12	11:25
	D 55 A	36	1	3,3	14	1	4,3	15	1	3,8	10	11:50
	D 60 A	52	1	3,0	14	1	4,1	15	1	3,3	11	11:45
	D 65 A	32	1	2,5	12	1	3,4	15	1	2,6	9	10:30
	D 70 A	22	1	2,5	12	1	3,4	15	1	2,6	9	11:55
	Åben 1	1	2	5,0	21	1	5,9	18	1	5,2	15	
	Åben 2	2	2	3,5	13	1	4,0	16	1	3,6	9	
	Åben 3	2	2	4,5	19	1	4,5	15	1	4,8	12	
	Åben 4	0	2	3,0	17	1	2,9	11	1	2,7	7	
	Åben 5	1	2	2,0	11	1	2,0	8	1	2,4	9	

H-10 A	14	2	2,4	14	1	3,1	12	1	2,7	11	
H-10 B	26	2	2,0	11	1	2,5	10	1	2,5	10	
H-12 A	38	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
H-12 B	14	2	2,4	14	1	3,1	12	1	2,7	11	
H-14 A	39	2	3,4	14	1	5,4	18	1	4,4	11	11:00
H-14 B	14	2	4,0	21	1	4,0	14	1	3,5	8	
H-16 A	44	1	4,5	19	1	7,3	21	1	6,3	13	10:15
H-16 B	10	2	3,4	14	1	5,4	18	1	4,4	11	12:00
H-20 A	23	1	4,5	20	1	8,8	23	1	7,4	17	10:20
H-20 B	11	2	4,3	19	1	6,5	16	1	4,8	12	10:40
H-20 E	58	2	4,4	17	1	10,1	24	1	9,3	23	11:30
H 21 A	56	1	5,5	20	1	12,4	28	1	9,4	22	10:25
H 21 AM	48	1	5,0	18	1	9,5	22	1	7,7	17	11:55
H 21 AK	21	1	4,0	16	1	7,1	18	1	6,2	13	11:20
H 21 B	11	2	4,3	19	1	6,5	16	1	4,8	12	11:35
H 21 C	14	2	4,4	21	1	5,7	17	1	4,6	11	
H 35 A	21	1	5,0	18	1	10,3	23	1	8,4	19	11:05
H 35B	26	2	3,4	14	1	5,4	18	1	4,4	11	10:05
H 40 A	65	1	5,0	18	1	9,5	22	1	7,7	17	10:10
H 45 A	89	1	4,5	20	1	8,8	23	1	7,4	17	11:15
H 45 AK	41	1	3,8	17	1	5,4	15	1	4,6	13	10:55
H 50 A	93	1	4,5	19	1	7,7	21	1	6,5	15	11:40
H 55 A	72	1	4,5	19	1	7,3	21	1	6,3	13	11:25
H 55 AK	29	1	3,3	14	1	4,3	15	1	3,8	10	10:45
H 60 A	100	1	3,8	18	1	5,9	17	1	5,1	15	11:50
H 65 A	71	1	3,4	17	1	4,4	15	1	4,1	12	10:50
H 70 A	43	1	3,0	14	1	4,1	15	1	3,3	11	10:35
H 75 A	16	1	2,5	12	1	3,4	15	1	2,6	9	10:00
H 80 A	10	1	2,5	12	1	3,4	15	1	2,6	9	11:10

**Børneaktivering:** Der er børneaktivering på stævnepladsen for tilmeldte børn ved alle tre etaper.  
 Børneaktiveringen åbner:  
 Torsdag kl. 11.00  
 Fredag kl. 09.00  
 Lørdag kl. 09.00  
 Hvis tilmeldte børn alligevel ikke benytter sig af tilbuddet, vil vi gerne have en framelding pr. mail snarest, dog senest til mandskabet i børneaktiveringen på løbsdagen. Forældre skal hente deres børn snarest efter, at de har afsluttet deres løb.

**Børnebaner:** Ved alle tre etaper er der udlagt snitzlet børnebane på 1,4 til 1,6 km Banerne vil ikke være velegnede til barnevogne. Børnebanerne er åbne i tidsrummet  
 Dag 1. fra 12.00 til ca. 15.30  
 Dag 2. fra 10.00 til ca. 14.00  
 Dag 3. fra 10.00 til ca. 13.30

Banerne er snitzlet med gul/sort snitzling.



Der er præmie for at gennemføre børnebane hver dag, og ekstra præmie til dem, der gennemfører alle tre dage.

**Præmier:** Der er præmie til de tre bedste i klasserne til og med D/H -16 og til vinderne af de øvrige klasser de to første dage.  
På tredje aften er der præmier til de sammenlagt tre bedste i alle klasser.

Da de to første dage er 2. og 3. afdeling af Junior-cuppen

## Combineering -Cup

er der ud over ovennævnte, præmie til de to første danskere i D20E og H20E.

**Præmieoverrækkelse:** Sker på stævnepladsen løbende i puljer, efterhånden som klasserne bliver afgjort. Tidspunkter offentliggøres via speakningen.

**Resultater:** Offentliggøres løbende på stævnepladsen, og vil i løbet af aftenen blive lagt på løbets hjemmeside [www.PL2009.dk](http://www.PL2009.dk)

**Startliste til jagtstart:** Bliver ophængt på stævnepladsen, senest kl. 8.30 på 3. dagen. Og vil komme på løbets hjemmeside [www.PL2009.dk](http://www.PL2009.dk), i løbet af fredag aften.

**Førstehjælp:** ASF, Dansk Folkehjælp vil være på stævnepladsen med førstehjælpsudstyr alle tre dage.

**Overnatning:** Der må **ikke** overnattes på stævne eller p-plads.

**Tobaksrygning:** Der er totalt rygeforbud i skovene under hele Påskeløbet.

**Træffetider:** Juryformanden træffes på stævnepladsen ved henvendelse til stævnekontoret.

**Ikke startende:** Kort eftersendes ikke, men kan afhentes på stævnekontoret, af en repræsentant for den ikke startendes klub.

**Fortræning:** Tirsdag den 7/4, Fejsø Plantage, 1:10.000,  
Onsdag den 8/4, Hoverdal Vest, 1:10.000  
Se i øvrigt [www.PL2009.dk](http://www.PL2009.dk), under Fortræning

**Stævneledelse:** Erik Juul Jensen, Holstebro OK, Erik Thomsen Herning OK, Jens-Jørgen Lyngaa Herning OK

**Stævnekontrollant:** Lars-Ole Kopp, Karup OK

**Jury formand:** Leif Damborg, Aalborg OK

**Jury:** Peer Straarup, Horsens OK (Nord)  
H. V. Jensen, Odense OK (Syd)  
Ellis Sommer, OK Øst Birkerød (Øst)

**Banelæggere:** Frants Nielsen Herning OK  
Erling Trankjær, Holstebro OK  
Thomas Lindschouw, Herning OK

**Banekontroller:** Bent Hansen, Viborg OK  
Erik Flarup, Skive AMOK  
Jan Nielsen, Karup OK





**Korttegnere:** Clive Allan, Silkeborg OK  
Lech Trzpil og Piotr Sierzputowski.

