



Instruktion til Sydvestjysk 5 dages



Generelt for alle løb.

Kort	Alle klasser anvender 1:10000. Sprint dog 1:4000. Ækvidistancen er 2,5m og alle kort er nytegnede eller revideret i 2010. Alle kort undtagen Nyminde er offset tryk på riv- og vandfast papir. Nyminde er printet og pakket i en plastikpose.
Terræn	Bysprinten bliver afviklet i Varde bys tætte små gader og grønne områder. De 4 andre dage er det med udprægede klitterræner, der har et varierende stibillede og vekslende tætheder i skoven samt med åbne klitter og klitheder. Se nærmere om særlige forhold under de enkelte etaper.
Kontrol	Der anvendes EMIT. Det er løberens eget ansvar at medbringe korrekt og fungerende brik. Lejebrikker udleveres klubvis fra stævnekontoret på stævnepladsen. Lejebrikker skal afleveres i mål ved sidste løb. Ved bortkomst erstattes brikken med kr. 400,-. Backupkort udleveres ved start.
Postbeskrivelse	IOF-symboler. Definitionerne findes på kortet og udleveres ved start til løbere med definitionsholder.
Start	Der anvendes fri start på alle dage. Der er åben for start i 1 time. Er der specielle behov, f.eks. børnepasning eller skygning af samme, der gør, at man ikke kan nå at starte inden for denne time, så kontakt venligst startpersonalet med ønske om et senere starttidspunkt. Der vil være 1min. mellem de startende på hver bane. Kortet udleveres i startøjeblikket. Bane 9 vil få udleveret kortet 2min. før start. Der vil senere komme en instruktion omkring selve startafviklingen. Der vil senere komme startlister for de enkelte løbsdage.
Stævneplads	Der forefindes stævnekontor, 4 toiletter og kiosk.
Åbne baner	Der kan købes åbne baner alle dage i tidsrummet en ½ time før første start og en time frem på stævnekontoret. Pris: H/D-20: kr. 90,- og H/D21-: kr. 110,-
Væske	Findes i mål, samt på banerne 1 – 4 + 6 i Blåbjerg.
Mål	Maxtid er 2½time. For sprint dog 1 time. Ved mål-passage stemples i mål-enheden, hvorefter der fortsættes til aflæsning af EMIT-brikken og udlevering af stræktider. Løbskortet inddrages ikke, men der opfordres til ikke at vise kortet til ikke startede løbere. Udgåede løbere skal melde sig i mål.

Resultater	Ophænges på stævnepladsen og offentliggøres på nettet snarest muligt efter løbets afvikling.
Præmier	Der er medaljer hver dag til de 3 første i nedenstående klasser <ul style="list-style-type: none"> ▪ H-10 bane 9, H-12 bane 9, H-14 bane 8 og H-16 på bane 2 ▪ D-10 bane 9, D-12 bane 9, D-14 bane 8 og D-16 på bane 6 Medaljeoverrækkelsen finder sted næste dag 15min. før 1. start. På sidste dagen finder overrækkelsen sted umiddelbart efter løbet.
Andre praktiske oplysning:	Overtrækstøj transporteres ikke. Der er ingen børnebane. Der er ingen børnepasning. Mulighed for bad i Vesterhavet eller i stævnecenter, hvis du bor der. Det er strengt forbudt at ryge i skoven og på stævnepladsen.
Stævneledelse	Stævneleder: Rudolf Sørensen (OK Esbjerg). Stævnekontrollant: Poul Larsen (OK Esbjerg) Dommer: Aksel Skovlyst (Fåborg OK)

Gødel bjerge tirsdag den 10. august 2010.

Kørevejledning	Afmærkning på Vesterhavsvej i Nymindegab. Der er parkering i Nymindelejren
Afstande	Fra parkering til stævneplads er der max. 500m, og fra stævneplads til start er der max. 500m.
Terræn	Ingen bemærkninger fra banelæggeren
Start	Fri start i tidsrummet 14 - 15
Baner	Bane 1 svær – 5,1km – 18 poster Bane 2 svær – 5,0km – 18 poster Bane 3 svær – 4,5km – 16 poster Bane 4 svær – 4,0km – 15 poster Bane 5 svær – 3,2km – 13 poster Bane 6 svær – 3,3km – 12 poster Bane 7 svær – 3,3km – 12 poster Bane 8 mellemsvær – 3,3km – 11 poster Bane 9 let – 2,0km – 10 poster
Bemærkninger	Banelægger: Lars Nissen OK Esbjerg Banekontrollant: Johannes Daugaard OK Esbjerg



Varde by onsdag den 11. august 2010.

Kørevejledning	Der er afmærkning fra Lundvej i Varde
Afstande	Fra parkering til stævneplads er der max. 500m, og fra stævneplads til start er der max. 200m.
Terræn	Da løbet afvikles i en aktiv bymidte SKAL følgende regler overholdes: Det er kun tilladt at løbe på offentlige gader, stier, pladser og grønne områder. Der er forbudt at passere markerede hegn og private haver. Alt løb skal ske under hensyntagen til både den gående og kørende færdsel. Overtrædelse af ovennævnte forbud samt færdselsreglerne ved f.eks. at løbe over for rødt trafiklys vil medføre diskvalifikation.
Start	Fri start i tidsrummet 18 - 19
Baner	Bane 1 svær – 3,7km – 19 poster Bane 2 svær – 3,5km – 19 poster Bane 3 svær – 3,1km – 18 poster Bane 4 svær – 2,7km – 17 poster Bane 5 svær – 2,5km – 14 poster Bane 6 svær – 2,1km – 11 poster Bane 7 svær – 2,0km – 11 poster Bane 8/9 mellemsvær/let – 1,7km – 14 poster
Bemærkninger	Banelægger: Erling Nielsen OK West Banekontrollant: Søren Pedersen OK West

Kærgård plantage torsdag den 12. august 2010.

Kørevejledning	Afmærkning på Kærgårdvejen
Afstande	Fra parkering til stævneplads er der 775m, og fra stævneplads til start er der 1400m.
Terræn	Fra starttrekanten vil stien mod vest være snitzlet det første stykke, da denne er mere utydelig end den burde være.
Start	Fri start i tidsrummet 14 - 15
Baner	Bane 1 svær – 5,7km – 21 poster Bane 2 svær – 5,1km – 20 poster Bane 3 svær – 4,6km – 19 poster Bane 4 svær – 4,1km – 15 poster Bane 5 svær – 3,5km – 13 poster Bane 6 svær – 3,7km – 14 poster Bane 7 svær – 3,2km – 13 poster Bane 8 mellemsvær – 2,3km – 10 poster Bane 9 let – 2,7km – 9 poster
Bemærkninger	Banelægger: Per Bovièn OK West Banekontrollant: Kent Lodberg OK Pan



Blåbjerg plantage fredag den 13. august 2010

Kørevejledning	Afmærkning på Blåbjergvej. Stævnepladsen er placeret nordligt på kortet.
Afstande	Fra parkering til stævneplads er der max. 500m, og fra stævneplads til start er der max. 100m.
Terræn	Skoven kan visse steder være mere tæt end angivet på kortet. Visse stier kan være utydelige som følge af græsvækst, lyng mv. Andre stier derimod kan være MEGET tydelige på grund af netop afholdt DM i MTB. Så vær opmærksom på dette, når du færdes i skoven. I forbindelse med revideringen af kortet er kurvebilledet ikke blevet revideret. OBS! På bane 1 – 6 passeres en eller flere asfaltveje. Løberne opfordres til at udvise forsigtighed ved passage af disse.
Start	Fri start i tidsrummet 10 - 11
Baner	Bane 1 svær – 10km – 26 poster – 2 væskeposter Bane 2 svær – 7,7km – 18 poster – 2 væskeposter Bane 3 svær – 7,1km – 15 poster – 2 væskeposter Bane 4 svær – 5,8km – 13 poster – 2 væskeposter Bane 5 svær – 5,1km – 11 poster Bane 6 svær – 4,1km – 9 poster – 1 væskepost Bane 7 svær – 3,0km – 8 poster Bane 8 mellemsvær – 3,9km – 10 poster Bane 9 let – 2,7km – 8 poster
Bemærkninger	Banelægger: Henrik Thomsen OK Esbjerg Banekontrollant: Rudolf Sørensen OK Esbjerg

Nyminde plantage lørdag den 14. august 2010.

Kørevejledning	Afmærkning på Vesterhavsvej i Nymindegab. Der er parkering i Nymindelejen.
Afstande	Fra parkering til stævneplads er der 1300m, og fra stævneplads til start er der max. 500m.
Start	Fri start i tidsrummet 14 - 15
Baner	Bane 1 svær – 5,8km – 15 poster Bane 2 svær – 4,9km – 12 poster Bane 3 svær – 4,1km – 14 poster Bane 4 svær – 4,1km – 13 poster Bane 5 svær – 3,6km – 12 poster Bane 6 svær – 3,5km – 11 poster Bane 7 svær – 3,0km – 10 poster Bane 8 mellemsvær – 3,2km – 9 poster Bane 9 let – 1,9km – 9 poster
Bemærkninger	Banelægger: Thomas og Ole Gadsbølle OK Esbjerg Banekontrollant: Lars Nielsen OK Esbjerg

