

Instruktion Vestjysk 2-dages 2024

11. og 12. juli (der er særskilt instruktion til sprint)

Afmærkning og stævneplads	<p>Afmærkning fra A16 (Holstebro mod Ringkøbing) ved Lystlundvej (4 km nord for Ulfborg) Herfra 5 km til P. parkering ved stævneplads. Adressen på stævnepladsen Lystlundvej 22, bemærk at du skal benytte tilkørslen fra A16.</p> <p>Parkering ved stævnepladsen. Toilet på stævneplads.</p>
Kort	<p>Kortet er opdateret i 2024.</p> <p>Stråsø er en vestjysk plantage med blandet skov og hedeområder med spredt bevoksning og områder med indlandsklitter. Nogle af områderne er endog med et meget detaljerigt kurvebillede. Stråsø – kortet er revideret i 2024 af medlemmer af Vestjysk Orienteringsklub.</p> <p>Printet med IOF-symboler.</p> <p>Der løbes på vandfaste kort alle dage.</p> <p>Grøn og hvid bane – A4 Gul, blå og sort bane – A3 Alle kort er i 1:7.500</p>
Holstebro 750 år	<p>I anledningen af at Holstebro bliver 750 år i 2024, har Vestjysk orienteringsklub lavet 6 lette baner rundt forskellige steder i Holstebro Kommune i 2024. Torsdag den 11. juli har vi 3. løb i serien.</p> <p>Banerne er lette og lavet så uøvede kan prøve at få et kort i hånden. Banerne er gratis, så har du et familiemedlem der ikke løber orienteringsløb, men kunne tænke sig at prøve en bane i Stråsø, så har vi bane på 2,6 km. I kan måske følges rundt når du har klaret din bane.</p> <p>Vi kan printe kort i skoven, så der er ikke en forhåndstilmelding.</p> <p>Til dig der vil prøve en 750 årsbane, du kan få et kort på stævnekontoret.</p> <p>Ide – flere kan følges ad.</p>

	<p>Hvis du har gennemført mindst 4 af de 6 løb (uanset hvilken bane du gennemfører), vil du den sidste gang få udleveret en medalje.</p> <p>Se mere på Vestjysk Orienteringsklub</p>
EMIT-brikker	<p>Lejede EMIT-brikker udleveres klubvis ved stævnekontoret, hvor de opbevares i en pose pr. klub. Det er klubbens egen afgørelse, om klubposen forbliver ved stævnekontoret eller om den medbringes til klubteltet.</p> <p>Bortkomne brikker erstattes med 600,- kr.</p>
Start	<p>Begge dage start ved stævneområdet.</p>
Startvejledning torsdag og fredag	<p>Torsdag er der fri start fra kl. 11.00 til 13.00 og fredag fra kl. 10.00 til 12.00.</p> <p>Brikken aflæses af startpersonalet ved indgang til startområdet.</p> <p>Der er etableret én startboks pr. bane, idet dog Grøn 2,5 og Hvid 3,5 starter i samme boks.</p> <p>I slusen før startboksen findes løse postdefinitioner og back-up kort. Postdefinitioner er også på løbskortet.</p> <p>Startur bipper hvert hele minut. Når du ønsker at starte, går du til startenheden. Fem sekunder før start lægges brikken i startenheden.</p> <p>Da løbstiden registreres i brikken, medfører det diskvalifikation, hvis brikken ikke cleares i startenheden.</p> <p>Min. 1 minuts startinterval for hver bane anbefales. Men det er tilladt for flere at løbe sammen, hvis dette ønskes.</p> <p>Løbskortet tages fra kasse i startboksen, og må først vendes når tiden starter. Dette gælder dog ikke hvid og grøn bane.</p>
Lette / begynder baner	<p>Det er klubbernes eget ansvar at vejlede løbere på lette og begynderbaner.</p> <p>Der kan kun forventes begrænset hjælp af startpersonalet.</p>
Start torsdag	<p>Kl. 11.00 Fri start kl. 11.00 – 13.00 Maks. løbetid er 2,5 timer.</p>

Baner torsdag	<p>Sort 9 km: 8,7 km, 18 poster Sort 7 km: 7,0 km, 15 poster Sort 6 km: 6,1 km, 13 poster Sort 5 km: 5,0 km, 11 poster Sort 4 km: 4,1 km, 11 poster Blå 3 km: 3,1 km, 11 poster Gul 4 km: 3,8 km, 12 poster Hvid 3,5 km: 3,4 km, 14 poster Grøn 2,5 km: 2,6 km, 13 poster</p>
Start fredag	<p>Kl. 10.00 Fri start kl. 10.00 – 12.00. Maks. løbetid er 2,5 timer.</p>
Baner fredag	<p>Sort 9 km: 9,1 km, 25 poster, kortvend Sort 7 km: 6,9 km, 18 poster, kortvend Sort 6 km: 6,0 km, 17 poster, kortvend Sort 5 km: 5,0 km, 15 poster, kortvend Sort 4 km: 4,0 km, 14 poster, kortvend Blå 3 km: 3,0 km, 12 poster, kortvend Gul 4 km: 3,9 km, 11 poster Hvid 3,5 km: 3,6 km, 16 poster Grøn 2,5 km: 2,4 km, 11 poster</p>
Køb af baner	<p>Køb af baner på dagen i stævnekontor. Mobilepay muligt. - 20: 100 kr. pr. bane 21-: 130 kr. pr. bane</p>
Emit-leje	<p>25 kr. pr. dag.</p>
Mål	<p>Efter målpassage aflæses brikken i aflæserenheden ved tidtagervognen. Løbskortet kan beholdes, men udvis fair play, - vis det ikke til løbere, der ikke er startet. Udgåede løbere skal melde sig til tidtagningen.</p>
Café på stævnepladsen	<p>Der vil være mulighed for køb af drikkevarer og div. forplejning. Mobilepay kan benyttes.</p>

Børnebane	<p>Der er gratis børnebaneaner både torsdag og fredag. Børnebanernes start og mål er på stævnepladsen. Banerne er ikke egnede til klapvogne m.v.</p> <p>Instruktion for børnebane gives ved starttelt.</p> <p>Der er præmier til alle børn, der gennemfører børnebanen.</p>
Væske	<p>Du skal selv have væske med i skoven.</p> <p>Der er væske på stævnepladsen. Der vil være krus til væsken, men vi anbefaler at du medbringer egen flaske eller krus til væskeposten i stævneområdet.</p>
Resultater/startlister	<p>Startlister kan ses på hjemmeside og på stævneplads.</p> <p>Resultater opsættes løbende på stævnepladsen og bringes under menupunkt på www.vestjyskoriering.dk</p>
O-track	Banerne er i O-track og bliver synlige efter sidste start.
Præmier	Der er ikke præmier
Toilet, omklædning og bad:	<p>Der forefindes toiletvogn i stævneområdet.</p> <p>Ingen bademulighed.</p>
Holstebro 750 år	Der sker rigtig meget i Holstebro i anledningen af Holstebro 750 år – se mere på: Eventkalender (holstebro750.dk)
Stævneorganisation	<p>Stævneleder: Ann-Vibeke Mose, Vestjysk Orienteringsklub avmose@gmail.com, 31 51 44 11</p> <p>Banelægning torsdag og fredag: Jesper Lundsgaard, Vestjysk Orienteringsklub</p> <p>Banekontrol torsdag: Lars Storper, Vestjysk Orienteringsklub</p> <p>Banekontrol fredag: Varny Vestergaard, Orienteringsklub</p> <p>Korttegnere: Medlemmer af Vestjysk Orienteringsklub</p> <p>Mål og beregning: Lars-Ole Kopp, Karup og Vestjysk Orienteringsklub</p>