

## Instruktion Vestjysk 2 dage

29. og 30. juni (der er særskilt instruktion til sprint)

<p><b>Kort:</b></p>	<p>Lørdag: Stråsø plantage revideret i 2012 og enkle rettelser i 2013, Korttegner Mogens Vennevold, rekognoscering Mogens Vennevold, Niels Henrik Olesen og Lars Storper.</p> <p>Søndag: Sønder Vosborg Hede (vestlig del af kortet), omtegnet i 2013 af Erik Flarup. Resten revideret i 2013 med enkelte rettelser i 2013, Korttegner Mogens Vennevold, rekognoscering Mogens Vennevold, Lars Storper og Niels Henrik Olesen.</p> <p>Printet, IOF-symboler, 1:10.000 (lør &amp; søn).</p> <p>Der løbes på vandfaste kort alle dage.</p>
<p><b>Afmærkning og stævneplads, lørdag og søndag:</b></p>	<p>Afmærkning på Holstebrovej, 3 km nord for Ulfborg, <a href="#">afmærkning</a></p> <p>Følg afmærket rute ind til parkering / stævneplads.</p> <p>Indkørsel <b>SKAL</b> ske via denne vej. Parkering ved stævneplads.</p> <p>Campingvogne kan <b>ikke</b> medbringes til stævnepladsen.</p>
<p><b>Brikudlevering</b></p>	<p><b>Lørdag &amp; søndag;</b></p> <p>Brikker og backupkort udleveres klubvis ved stævnekontoret, hvor de opbevares i en pose pr. klub.</p> <p>Det er klubbens egen afgørelse, om klubposen forbliver ved stævnekontoret eller om den medbringes til klubteltet.</p> <p>Backupkort til lørdag er forsynet med grøn streg.</p> <p>Backupkort til søndag er forsynet med gul streg.</p>
<p><b>Opvarmning</b></p>	<p>Kan ske på stævneplads og parkering</p> <p>Det er <b>ikke</b> tilladt at varme op i skoven (løbsområde).</p>
<p><b>Startvejledning Lørdag og søndag</b></p>	<p>Der er fri start fra kl. 12.00 til 14.00 – lørdag og fra kl. 10.00 til 12.00 søndag. Starten foregår fra stævnepladsen.</p> <p>Der gives kun adgang til startområdet mod fremvisning af backupkort, brikken aflæses af startpersonalet.</p> <p>Der er etableret én startboks pr. bane. I slusen før startboksen findes løse postdefinitioner.</p> <p>Postdefinitioner er også på løbskortet.</p> <p>Startur bipper hvert hele minut.</p> <p>Når du ønsker at starte går du til startenheden.</p> <p>Fem sekunder før start lægges brikken i startenheden.</p> <p>Da løbstiden aflæses i brikken, medfører det diskvalifikation, hvis brikken ikke lægges i startenheden.</p> <p>Min. 1 minut startinterval anbefales. Men det er tilladt for flere at løbe sammen, hvis dette ønskes.</p>

	Løbskortet tages fra kasse i startboksen, og må ført vendes når tiden starter. Dette gælder dog ikke hvid og grøn bane.
<b>Lette / begynder baner</b>	Det er klubbens eget ansvar at vejlede løbere på lette og begynderbaner. Der kan ikke forventes hjælp af startpersonalet.
<b>Første start lørdag:</b>	Kl. 12.00 Fri start kl. 12.00 – 14.00 Maks. løbetid er 2½ time.
<b>Baner lørdag:</b>	Sort 10 km: 10,0 km, 23 poster Sort 8 km: 8,2 km, 18 poster Sort 7 km: 7,2 km, 16 poster Sort 6 km: 6,0 km, 15 poster Sort 5 km: 5,0 km, 13 poster Sort 4 km: 4,1 km, 11 poster Sort 3 km: 3,1 km, 10 poster Gul 6 km: 6,05 km, 13 poster Gul 4 km: 4,0 km, 10 poster Hvid 3,5 km: 3,5 km, 12 poster Grøn 2,5 km: 2,2 km, 12 poster
<b>Første start søndag:</b>	Kl. 10.00 Fri start kl. 10.00 – 12.00. Maks. løbetid er 2½ time.
<b>Baner søndag:</b>	Sort 10 km: 9,8 km, 28 poster Sort 8 km: 8,2 km, 27 poster Sort 7 km: 6,7 km, 21 poster Sort 6 km: 6,2 km, 17 poster Sort 5 km: 5,3 km, 14 poster Sort 4 km: 4,0 km, 16 poster Sort 3 km: 3,2 km, 11 poster Gul 6 km: 6,2 km, 15 poster Gul 4 km: 4,2 km, 10 poster Hvid 3,5 km: 3,4 km, 10 poster Grøn 2,5 km: 2,6 km, 10 poster
<b>Køb af baner</b>	Tilmelding på dagen: Lørdag og søndag; Under 21; 90 kr. pr. dag Øvrige: 115 kr. pr. dag
<b>Emit-leje:</b>	25 kr. pr. dag.
<b>EKT:</b>	Emit
<b>Café på stævnepladsen</b>	Der vil være et velassorteret udvalg af bl.a. store frokostboller m. forskelligt pålæg, frugt, kager, slik + div. drikkevarer.

<b>Mål</b>	<p>Efter målpassage og aflæsning af brikken, skal løberen selv lægge brikken i aflæserenheden ved strimmeluret. Løbskortet kan beholdes.</p> <p>Det er ikke tilladt at vise kortet til løber, der ikke er startet ud på sin bane.</p> <p><b>Udgåede løbere skal melde sig til tidtagningen.</b></p>
<b>Væske</b>	<p>Væskeposter i skoven er markeret på postdefinitionen.</p> <p>Der er væske på stævnepladsen.</p>
<b>Resultater</b>	<p>Resultatet opsættes løbende på stævnepladsen og bringes på <a href="http://www.vestjyskoriering.dk">www.vestjyskoriering.dk</a></p>
<b>Præmier</b>	<p>Til bedste dame og herre på alle baner både lørdag og søndag</p>
<b>Børnebane</b>	<p>Instruktion for børnebane gives ved start.</p>
<b>Omklædning og bad:</b>	<p>Mejrup Kultur og Fritidscenter, Elkjærvej 26, Mejrup (A 16, 3 km øst for Ringvejen i Holstebro.)</p>
<b>Stævnecamping:</b>	<p>Mejrup Kultur og Fritidscenter, Elkjærvej 26, Mejrup (A 16, 3 km øst for Ringvejen i Holstebro.)</p> <p>Følg skilte til camping ved boldbanen. Se info-tavle med opdaterede informationer.</p> <p>Toiletter med baderum findes i centerbygningen.</p> <p>Evt. manglende afregning sker på stævnekontoret.</p> <p>50 kr. pr. person pr. overnatning (gratis for 0-10 år)</p> <p>Der betales ikke ekstra for telt/ campingvogn.</p> <p>Ønske om strøm angives i bemærkning ved booking.</p> <p>Al booking via O-service.</p> <p><b>Friluftsbad</b></p> <p>Friluftsbadet ved centeret har åbent klokken 14-17. Lørdag og søndag 10-17.</p> <p>Der er soppebassin med opvarmet vand (28 grader) og 25 meter bassin med opvarmet vand (24 grader)</p> <p>Børn til og med 7. klasse: 15,00 kr. Øvrige: 20,00 kr.</p> <p><b>Information vedr. camping og bespisning</b></p> <p>Indkøb; Superbrugsen, Viborgvej i Mejrup har åbent dagligt klokken 6,30-21,00</p> <p><a href="mailto:lars@vendelbjerg.dk">lars@vendelbjerg.dk</a> Telefon 4098 3499</p>
<b>Stævneorganisation:</b>	<p><b>Stævneleder:</b></p> <p>Ann Vibeke Mose, Vestjysk Orienteringsklub</p> <p><a href="mailto:avm@ucholstebro.dk">avm@ucholstebro.dk</a>, 31 51 44 11</p> <p><b>Banelægning lørdag:</b></p>

---

Poul Schøler, Vestjysk Orienteringsklub

**Banelægning søndag:**

Lars Storper, Vestjysk Orienteringsklub

**Banekontrol:**

Lørdag, Mogens Vennevold, Vestjysk Orienteringsklub

Søndag, Jørgen Damtoft, Vestjysk Orienteringsklub

**Mål, beregning:**

Lør + søn: René Bitsch og Thomas Nagskov, Vestjysk Orienteringsklub

**Camping:**

Lars Vendelbjerg, Vestjysk Orienteringsklub

---