



Instruktion til SKAW-DYSTEN

13. og 14. juli 2019

5. juli 2019

Klassifikation:	C-løb ****
Løbsområde:	Kirkemilen Plantage
Kort:	Kirkemilen Plantage, målestok 1:7500, Ækv. 2,5 m. Kortene er printede på riv- og vandfast papir. Nytegnet 2019 på baggrund af COWI-materiale. Korttegner: Gediminas Trimakas fra Litauen. Kortkonsulent: Erik Flarup, Skive AMOK
Stævneplads:	På åben, spredt bevokset område inde i Kirkemilen Plantage. Afmærkning fra vejkryds, Flagbakkevej 21, 9990 Skagen . Herfra ca. 1200 m. til parkering. GPS 57.720167, 10.537111 Stævnepladsen åbner lørdag kl. 09.30 og søndag kl. 09.00.
Parkering:	Parkering på græsareal. Parker med omtanke.
Stævnekontor:	På stævnepladsen.
Afstande:	Skagen Skole til parkering: Ca. 4,5 km. Parkering til stævneplads: Ca. 100 - 300 m. Følg blå gul afmærkning. Stævneplads til start: Lørdag ca. 850 m. Søndag ca. 900 m. Følg rød/hvid afmærkning fra stævneplads til start begge dage.
Terrænbeskrivelse:	Kirkemilen er et typisk varierende klitlandskab. Der er enkelte fladere plantageområder, men størsteparten er uberørte naturskabte klitområder. Kuperingen varierer fra småkuperet hen mod middelstærkt kuperede stigninger. Bevoksningen er ligeledes meget varierende og går fra generelt let gennemløbelige åbne og bevoksede områder hen mod svært gennemtrængelige fyrrekrat. Generelt er der en del fine stier og veje i området, men i visse dele af de åbne klitområder kan stibilledet være lidt diffust.
Løbsområdet:	Dele af løbsområdet anvendes begge dage. Man kan derfor lørdag passere mærkesedler, der vedrører søndag. Disse mærkesedler er markeret med "S". Enkelte steder er der tillige opstillet poststativer, hvor EMIT-enhed og kontrolnummer er tildækket med plastpose og postskærmen ligger på jorden ved stativet. Ignorer begge dele.
Posterne:	Stativ med orange-hvid skærm og EMIT-enhed på toppen. Postnummer er angivet med sort skrift på hvidt lodret skilt på begge sider af posten.

Kontroller, at du er på startlisten:	<p>Der er fri start ved Skaw-dysten. Det er derfor vigtigt, at du selv har helt styr på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at du er på startlisten, • at din EMIT-brik matcher med det, der er anført på startlisten, • og ikke mindst, hvilken klasse du skal løbe. <p>Er der ikke styr på det, skal du henvende dig til stævnekontoret for at få det bragt i orden, inden du går til start.</p>
Backup lap:	<p>Udleveres ved start.</p> <p>Backup lap isættes bag på den elektroniske Emit-brik.</p> <p>I tvivlstilfælde anvendes denne backup lap til kontrol af, om løberen har været ved de korrekte poster.</p> <p>Det er vigtigt, at du trykker brikken helt i bund ved posterne.</p>
EMIT-brik:	<p>Lejebrikker udleveres klubvis fra stævnekontoret, hvor der er en A4-kuvert med lejebrikker til hver klub.</p> <p>I posen findes en liste med lejebrik numre og løber navne.</p> <p>Det er meget vigtigt at tage den korrekte brik.</p> <p>Det er ok at afhente egen lejebrik og stille klubposen tilbage.</p> <p>En brik er personlig og identificerer løberen, når vedkommende kommer i mål.</p> <p>Man diskvalificeres hvis man løber med en forkert brik, og en brik kan ikke anvendes af flere løbere.</p> <p>Tjek dig selv, at din EMIT-brik matcher med det, der er anført på startlisten.</p> <p>Samme brik benyttes alle dage og afleveres efter løberens sidste løb.</p> <p>Bortskaffede (ej afleverede) brikker erstattes med 500 kr.</p>

Klasser og baner:

Klasse	Sværhedsgrad	Lørdag den 13. juli		Søndag den 14. juli	
		Banelængde	Antal poster	Banelængde	Antal poster
D10	Grøn - Begynder	2,5 km	13 Poster	2,5 km	16 Poster
D12	Hvid - Let	3,2 km	16 Poster	2,9 km	14 Poster
D12B	Grøn - Begynder	2,5 km	13 Poster	2,5 km	16 Poster
D14	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
D14B	Hvid - Let	3,2 km	16 Poster	2,9 km	14 Poster
D16	Sort - Svær	4,5 km	19 Poster	4,4 km	16 Poster
D16AK	Sort - Svær	4,1 km	15 Poster	4,0 km	16 Poster
D18	Sort - Svær	5,0 km	17 Poster	5,2 km	19 Poster
D20	Sort - Svær	6,0 km	20 Poster	6,0 km	20 Poster
D20AK	Sort - Svær	4,1 km	15 Poster	4,0 km	16 Poster
D20B	Gul - Mellemsvær	3,0 km	10 Poster	3,0 km	12 Poster
D21	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
D21AK	Sort - Svær	4,1 km	15 Poster	4,0 km	16 Poster
D21B	Gul - Mellemsvær	3,0 km	10 Poster	3,0 km	12 Poster
D21C	Hvid - Let	4,3 km	19 Poster	4,3 km	19 Poster
D35	Sort - Svær	6,0 km	20 Poster	6,0 km	20 Poster
D35B	Gul - Mellemsvær	3,0 km	10 Poster	3,0 km	12 Poster
D40	Sort - Svær	5,0 km	17 Poster	5,2 km	19 Poster
D45	Sort - Svær	4,5 km	19 Poster	4,4 km	16 Poster
D45AK	Sort - Svær	3,1 km	12 Poster	3,0 km	16 Poster
D50	Sort - Svær	4,1 km	15 Poster	4,0 km	16 Poster
D55	Sort - Svær	4,1 km	15 Poster	4,0 km	16 Poster

D55AK	Sort - Svær	3,1 km	12 Poster	3,0 km	16 Poster
D60	Sort - Svær	3,1 km	14 Poster	3,0 km	12 Poster
D65	Sort - Svær	3,1 km	14 Poster	3,0 km	12 Poster
D70	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
D75	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
D80	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
H10	Grøn - Begynder	2,5 km	13 Poster	2,5 km	16 Poster
H12	Hvid - Let	3,2 km	16 Poster	2,9 km	14 Poster
H12B	Grøn - Begynder	2,5 km	13 Poster	2,5 km	16 Poster
H14	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
H14B	Hvid - Let	4,3 km	19 Poster	4,3 km	19 Poster
H16	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
H16AK	Sort - Svær	5,0 km	17 Poster	5,2 km	19 Poster
H18	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
H20	Sort - Svær	7,9 km	24 Poster	8,0 km	28 Poster
H20AM	Sort - Svær	5,0 km	17 Poster	5,2 km	19 Poster
H20B	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
H21	Sort - Svær	9,0 km	27 Poster	8,8 km	30 Poster
H21AK	Sort - Svær	5,0 km	17 Poster	5,2 km	19 Poster
H21AM	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
H21B	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
H21C	Hvid - Let	4,3 km	19 Poster	4,3 km	19 Poster
H35	Sort - Svær	7,9 km	24 Poster	7,9 km	28 Poster
H35B	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
H40	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
H45	Sort - Svær	7,1 km	23 Poster	6,9 km	26 Poster
H45AK	Sort - Svær	4,5 km	19 Poster	4,4 km	16 Poster
H50	Sort - Svær	6,0 km	20 Poster	6,0 km	20 Poster
H55	Sort - Svær	5,1 km	18 Poster	5,1 km	19 Poster
H55AK	Sort - Svær	3,1 km	14 Poster	3,0 km	12 Poster
H60	Sort - Svær	5,1 km	18 Poster	5,1 km	19 Poster
H65	Sort - Svær	4,0 km	13 Poster	4,0 km	15 Poster
H70	Blå - Svær	3,1 km	12 Poster	3,0 km	13 Poster
H75	Blå - Svær	3,1 km	12 Poster	3,0 km	13 Poster
H80	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
H85	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
D/H90	Blå - Svær	2,6 km	11 Poster	2,4 km	12 Poster
Turist 1	Gul - Mellemsvær	4,6 km	13 Poster	4,5 km	17 Poster
Turist 2	Hvid - Let	3,2 km	16 Poster	2,9 km	14 Poster
Turist 3	Grøn - Begynder	2,5 km	13 Poster	2,5 km	16 Poster

Åbne Baner:

De åbne baner er de samme som de ordinære baner og sælges fra stævnekontoret på stævnepladsen.

- Lørdag den 13. juli kl. 10.30 - 12.30.
- Søndag den 14. juli kl. 10.00 - 12.00.

Når fortrykte kort for de enkelte klasser er opbrugt, henvises der til øvrige relevante klasser.

Priser pr. dag:

- H/D -20: 120 kr.
- H/D 21-: 145 kr.
- Dertil evt. leje af EMIT-brik på 20 kr. pr. dag.

Start:

Der er fri start for alle klasser:

	<ul style="list-style-type: none"> • Lørdag den 13. juli kl. 10.30 - 12.30. • Søndag den 14. juli kl. 10.00 - 12.00. <p>Der tilstræbes minimum et minuts startinterval.</p>
Startvejledning:	<ul style="list-style-type: none"> • Følg rød/hvid afmærkning til start. • Lørdag er der ca. 850 m. og søndag ca. 900 m. til start. • Ved indgangen til startområdet aflæses din Emit-brik af startpersonalet, og der udleveres en back up lap til din Emit-brik. • I startområdet før startboksene findes der løse postdefinitioner. (Holder kræves). Postdefinitionerne er også på løbskortet. • I startområdet er der etableret startbokse og sluser med klassebenævnelser. • Gå ind i den sluse der viser din klassebenævnelse. • For enden af slusen får du udleveret dit kort. • Lette- og begynderbaner får udleveret deres kort ca. to min. før start, og de må modtage starthjælp, og skygning er tilladt. • Kontrollere om det er din klasse (bane). Du må ikke læse baneforløbet. • Startpersonalet vinker dig frem, og du må gå frem til en startenhed (Post 0). • Startpersonalet skriver en starttid på din backup lap • Der er opsat startur med bip hvert hele minut. • Brikken skal nulstilles i starten. Det gøres ved at lægge den i startenheden fem sekunder før start. Når det lange bip lyder, løftes brikken, og tiden er startet. • Startpunkt er markeret med en postskærm, der ikke skal klippes.
Lette og begynderbaner (skygning og starthjælp):	Det er klubbens eget ansvar at vejlede løbere på lette og begynderbaner. Skygning er tilladt på lette og begynderbaner. Der kan ikke forventes hjælp af startpersonalet.
Væske:	Der forefindes vand og saft på stævnepladsen. På alle baner over 4,5 km vil der være væskepost med vand. Væskeposterne er markeret på postdefinitionen.
Max tid:	2½ time.
Mål:	Efter målpassage aflæser målpersonalet brikken, og print af stræktider udleveres. Løbskortet kan beholdes. Det er ikke tilladt at vise kortet til løbere, der ikke er startet. Lejede løbsbrikker afleveres ved mål. Har man lejet til flere dage beholdes brikken og afleveres sidste løbsdag.
Resultatformidling:	På stævnepladsen, i stævnecentret (Skagen Skole) samt på stævnets hjemmeside. Banerne vil blive lagt på O-track og vil være synlige efter sidste start.
Præmier:	Præmierne udleveres fra informations- og stævnekontoret. I ungdomsklasserne til og med D/H18 år vil der - afhængig af antal tilmeldte i klasserne - være præmie til de 3 bedst placerede alle dage. Blandt alle over D/H 18 år er der ingen vinderpræmier, men masser af lodtrækningspræmier. Vindere fremgår af oversigt på resultattavlen og ved informations- og

	<p>stævnekontoret. Vinderne afhenter selv sin præmie. Præmier, der ikke er blevet afhentet på løbsdagen, vil ikke blive efterudleveret.</p>
Børneparkering:	Ingen.
Børnebaner:	<p>Gratis børnebaner (ingen tilmelding). Start lørdag den 13. juli mellem kl. 10.30 og 13.30 Start søndag den 14. juli mellem kl. 10.00 og 13.00 Præmie til alle, der gennemfører.</p>
Toilet, bad og omklædning:	<p>Der vil være kemiske toiletter på stævnepladsen. Bad og omklædning på Skagen Skole.</p>
Dommer:	Træffes på stævnepladsen (via stævnekontoret).
Kiosk:	<p>Der forefindes velassorteret kiosk med et godt "Skaw-sortiment" på stævnepladsen. Den velassorterede kiosk på Skagen Skole vil lørdag og søndag være lukket i perioden, hvor de fleste løbere er i skoven.</p>
Sportskiosker:	Der vil ikke være salg fra sportsbutikker på stævnepladsen.
Stævneorganisation: Stævneleder: Banelægger lørdag: Banekontrol lørdag: Banelægger søndag: Banekontrol søndag: Stævnekontrollant: Dommer:	<p>Gert Johannesen, Skive AMOK Hans Ingemann Petersen, OK Vendelboerne Thorkild Holm Pedersen, OK Pan Jørgen Jensen, Skagen OK & Motion Niels Filtenborg Mortensen, Skive AMOK Lars-Ole Kopp, Karup OK Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne</p>
Information:	<p>Gert Johannesen, tlf. 2129 9845 skawdyst@gmail.com www.skawdysten.dk www.facebook.com/skawdysten</p>