

# Invitation – Bulletin 1

## DANISH SPRING – Chase & Relay weekend

### 16 – 17. marts 2013

OK Øst Birkerød byder velkommen til den internationale DANISH SPRING – Chase & Relay weekend; det nye løbsformat, der tilbyder alle deltagere 1, 2 eller endda 3 løb med ægte stafet-atmosfære på bare 24 timer.

DANISH SPRING 2013 afvikles nord for København i et af regionens bedste terræner, Gribskov Mårum og Midt. Weekenden indledes lørdag eftermiddag med DANISH SPRING Chase, individuel mellemdistance med fællesstart, som igen i år er IOF World Ranking Event. Derefter følger dobbeltstafetten DANISH SPRING Relay, hvor nu også ungdomsklassen MW16 og alle seniorklasserne er med i natstafetten. Dobbeltstafetten er en udfordring for alle og optimal forberedelse til 10Mila og Jukola, idet klubberne kan teste deres løbere på både en nat og en dagtur.

### Det er DANISH SPRING 2013

- 3 intense løb i Gribskøvs attraktive terræn
- DANISH SPRING Chase med WRE og nye klasser for alle aldre og niveauer
- DANISH SPRING Stafet med natstafet for alle klasser (HD14 undtaget)
- Spændende "360°"-arena midt i Gribskov, med start, publikumspassager og mål for nær alle klasser i alle tre løb
- Attraktive pengepræmier til vinderne af Women og Men Open i DANISH SPRING Relay
- Sænkede startafgifter i alle ungdomsklasser, i Chase seniorklasserne og alle åbne baner
- Nu også individuelle åbne baner lørdag aften
- Mere tid til restitution mellem løbene
- Snefrit eller snefattigt terræn i det meget tidlige forår

Det kompakte 24-timers format og Nordsjællands centrale beliggenhed gør det let at deltage i DANISH SPRING fra hele Danmark, Norden og Mellemeuropa.

### Program

#### Lørdag den 16. marts 2013

10:00 - 22:30	Stævneinformation og cafeteriet på arenaen er åbne
13:00	DANISH SPRING Chase
13:30 - 14:30	DANISH SPRING Chase Junior og Elite WRE.
13:45 - 14:30	Open Chase /Åbne baner put'n'run
15:00	Præmierceremoni
20:00 - 21:30	DANISH SPRING Stafet Nat
20:15 - 21:00	Åbne baner put'n'run

#### Søndag den 17. marts 2013

08:30 - 15:00	Stævneinformation og cafeteriet på arenaen er åbne
10:00 - 13:30	DANISH SPRING Stafet Dag
10:45 - 13:00	Åbne baner put'n'run
14:00	Præmierceremoni

*Forbehold for ændring af tidspunkter*



RE-ENJOY DANISH SPRING 2012  
ON DS LIVE, YOUTUBE AND BAMBUSER

[www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk)

Scan with your smartphone. Use a QR-reader-app from AppStore or Android market

## DANISH SPRING Chase lørdag 16. marts 2013

### Løbstype

DANISH SPRING Chase er individuel mellemdistance med samlet start (mass start), varierede sprednings/gaflingsmetoder og kortvend. Løbet er IOF World Ranking Event (WRE) i klasserne Men og Women Elite, samt 1. afdeling af den danske senior- og juniorrangliste 2013.



TRIMTEX  
TECHNICAL TEAMWEAR



LØBEREN  
- Alt i udstyr til løb

### Løbsområde og -kort

Gribskov Mårumbakke, løbskort i offsettryk for Elite WRE- og Juniorklasser, laserprint for øvrige klasser, revideret 2013, skala 1:10.000 og ækvivalens 2,5 m. Eksempler på tidligere kortudgaver på side 4 og [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk).

### Chase klasser og baner

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid/bane
Men Elite WRE	Svær	35 min /7,5 km
Women Elite WRE	Svær	35 min /6,0 km
Men Junior	Svær	30 min /6,0 km
Women Junior	Svær	30 min /5,0 km
D10	Begynder (ugaflet)	2,5 km
D12	Let (ugaflet)	3,0 km
D14	Mellemsvær	3,5 km
D16	Svær	3,5 km
D40	Svær	5,0 km
D50	Svær	3,5 km
D60	Svær	3,5 km
H10	Begynder (ugaflet)	2,5 km
H12	Let (ugaflet)	3,0 km
H14	Mellemsvær	3,5 km
H16	Svær	5,0 km
H40	Svær	5,0 km
H50	Svær	5,0 km
H60	Svær	3,5 km

### Start

Klassevis start fra kl. 13:00  
Elite- og juniorklasser start fra kl. 13:30

### Præmier

Præmier til nr. 1, 2 og 3 i alle klasser.

### Åbne baner

Open Chase har valgfri deltagelse i samlet start eller put'n'run kl. 13:45 – 14:30. Skygning og sam-løb er tilladt. Løbskort i laserprint. Fortilmelding eller i stævneinformationerne på løbsdagen.

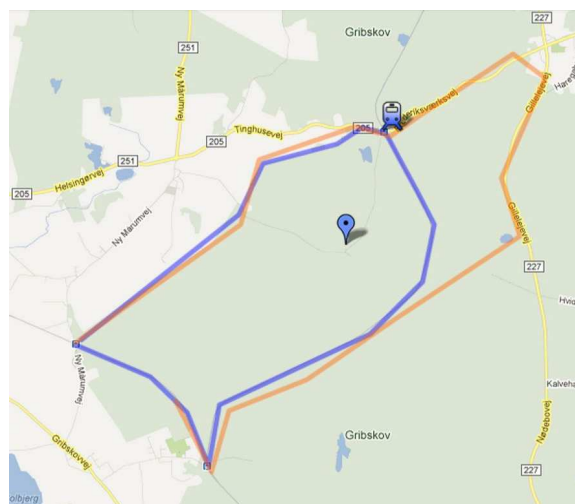
Klasse	Sværhedsgrad	Bane
Open Chase 1	Svær	7,5 km
Open Chase 2	Svær	5,0 km
Open Chase 3	Svær	3,5 km
Open Chase 4	Let	3,0 km

### Startafgifter

D/H -16: DKK 60,-\*  
D/H 40- : DKK 100,-\*  
Elite WRE / Junior: DKK 160,- / 100,-\*  
Open Chase 1-2: DKK 80,-  
Open Chase 3-4: DKK 60,-  
Leje af SI-brik: DKK 20,-  
\*: Indtil 23. feb 2013. Herefter + DKK 50,-

### Lukket område

Deltagere i Elite- og Junior-klasserne må ikke færdes i Gribskov i det nedenfor med blåt viste areal frem til DANISH SPRING Chase 2013. Arealet er begrænset af jernbanerne nord for Kagerup Station og vej 205.



## DANISH SPRING Stafet lørdag-søndag 16-17. marts 2013

### Løbstype

Dobbelt-stafet, der afvikles med natstafet lørdag og dagstafet søndag, hver med samlet start. Det samlede resultat udgøres af holdtiden for begge stafetter. NYT! Har klubben flere hold i en klasse i en eller begge stafetter, tæller hurtigste hold i natstafetten sammen med hurtigste hold i dagstafetten osv. Hver deltager må løbe en tur i både nat- og dagstafetten, der har uafhængig tilmelding. Hold er også velkomne til stille op i enten nat- eller dagstafetten alene.

### Løbsområde og -kort

Gribskov Mårum, laserprintet løbskort, revideret 2013, skala 1:10.000 og ækvidistance 2,5 m. Eksempler på tidligere kortudgaver på side 4 og [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk).

### Stafetklasser og baner

Klasse		Tur	Bane
<b>Men Open</b> - se nedenfor vedrørende holdsætning	Nat	1	5 km (svær)
		2	5 km -
		3	5 km -
	Dag	1	10 km -
		2	10 km -
		3	8 km -
		4	14 km* -
<b>Women Open</b> - se nedenfor vedrørende holdsætning	Nat	1	5 km -
		2	5 km -
	Dag	1	8 km -
		2	6 km -
		3	8 km -
	<b>HD16</b> - Max H/D16 og minimum én H14 eller D16 i dagstafetten.	Nat	1
2			5 km -
Dag		1	5 km -
		2	4 km (mellemsvær, ugaflet)
		3	5 km (svær)
<b>HD14</b> - Max H/D14 og minimum én H/D12. Alle 3 ture ugaflede	Dag	1	3 km (let)
		2	3 km (begynder)
		3	4 km (mellemsvær)
<b>Masters50</b> - Gennemsnitsalder min 50 år i både nat- og dagstafetten	Nat	1	3,5 km (svær)
		2	5 km -
	Dag	1	5 km -
		2	5 km -
		3	6 km -

\*: Forkortet bane for hold mere end ca. 1 time efter vinderne

Klasse		Tur	Bane
<b>Open mix</b> - Ingen aldersbegrænsning, alle kombinationer tilladt, men mindst to løbere på et hold.	Nat	1	3,5 km (svær)
		2	5 km -
	Dag	1	5 km -
		2	4 km (mellemsvær, ugaflet)
		3	5 km (svær)

Holdsatning i Men Open og Women Open:

- Kvinder kan deltage på herreholdene.
- Sammensætning af hold fra flere klubber skal ske i henhold til de enkelte landes regler om stafetsamarbejder. Sammensætning af hold på tværs af landegrænser tillades ikke.
- På eventuelle nationale hold, der ikke er et klubhold, må kun en af deltagerne være blandt WR Top100 for hhv. mænd eller kvinder, som den ser ud pr. 1. januar i løbsåret

### Start

Første start lørdag kl. 20:00 og søndag kl. 10:00. Samlet start i alle klasser begge dage.

### Præmier

Præmiecheck på henholdsvis DKK 5000 og 7000 til de vindende hold af den samlede stafet i Women Open og Men Open. Præmier til holdene på den samlede 1., 2. og 3. plads i alle stafetklasser og herudover uddeles et antal særlige præmier.

### Åbne baner

Åben Nat og Dag er individuelle løb med fri start (put'n'run) lørdag kl. 20:15 – 21:00 og søndag kl. 10:45-13:00. Skygning og samløb er tilladt. Løbskort laserprintet. Fortilmelding eller i stævneinformation på løbsdagen.

Åben Nat 1	5 km (svær)
Åben Nat 2	3,5 km (svær)
Åben Dag 1	8 km (svær)
Åben Dag 2	5 km (svær)
Åben Dag 3	4 km (mellemsvær)
Åben Dag 4	3 km (let)
Åben Dag 5	3 km (begynder)

### Startafgifter

HD16 og HD14: DKK 80,- pr. tur\*  
Masters50 og Open Mix: DKK 120,- pr. tur\*  
Men Open og Women Open: DKK 190,- pr. tur\*  
Åben Nat 1 og Åben Dag 1-2: DKK 80,-  
Åben Nat 2 og Åben Dag 2-5: DKK 60,-  
Leje af SI-brik: DKK 20,- pr. tur  
\*: Indtil 23. feb 2013. Herefter + DKK 50,-

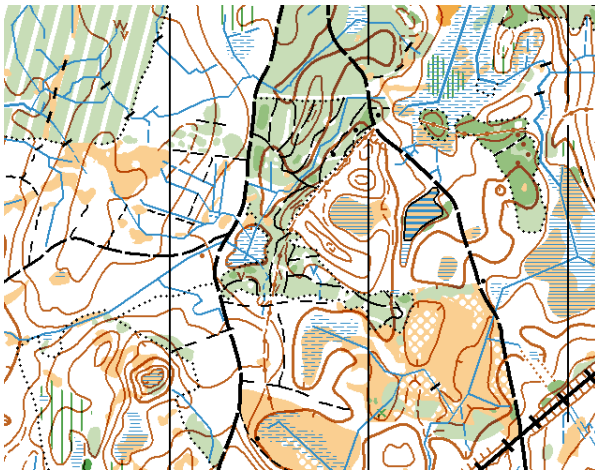
## Generelle informationer

### Klassificering

Dansk klassificering: C \*\*\*\*\*

### Terrænbeskrivelse

Terrænet er typisk for Nordsjælland med åbne nåle- og løvskovsområder, samt mange lysåbne områder. I marts er terrænet letløbt med god sigtbarhed. En våd vinter vil gøre bunden blød. Skoven har et regelmæssigt net af skovveje, men færre stier end man normalt ser i Nordsjælland. Kuperingen er svag med enkelte mere kuperede områder. Se kortudsnit her.



### Kontrolsystem

Sportident – alle briktyper. Samme brik må anvendes til alle tre løb.

### Mødested og transport

Afmærkning fra rute 205 nær Mårum Station på Frederiksværksvej, 3230 Græsted, 15 km nord for Hillerød og 50 km nord for København. Transport i egne biler og busser. Kommer I i bus til over 8 personer, skriv venligst til [danishspring@gmail.com](mailto:danishspring@gmail.com).



### Event arena

Beliggende centralt i løbsområdet byder arenaen på unikke oplevelser som løber og publikum. Hele stævnet dækkes af speakning, online-resultater, GPS-tracking og muligvis flere medier.

Arenaens store telt rummer stævneinformation og cafeteria med lækre varme og kolde retter, samt kioskvare.

### Børnebaner

Gratis på stævnepladsen lørdag kl. 12.00 til 15.30 og søndag kl. 9:00 til 14:00.

### Overnatning, bad og omklædning

På vores hjemmeside findes links til vandrerhjem, hytter, hoteller mv. Det anbefales at reservere i meget god tid. DANISH SPRING kan ikke tilbyde overnatning for deltagerne.

Bad og omklædning tilbydes på nærliggende skole søndag efter stafetten.

### Fortræning

Attraktive træningspakker tilbydes i de omgivende skove. Se [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk) for nærmere information.

### Klima

Danmark har et mildt klima uden ekstremer. Gennemsnit for marts er en max dagtemperatur på 6 grader, 39 mm nedbør og 150 solskinstimer. Risiko for sne i terrænet er minimal.

### Forsikring

Forsikring er en sag for den enkelte deltager. DANISH SPRING organisationen kan ikke påtage sig ansvar for ulykker eller for tabte eller stjålne genstande. Efterlad ikke værdigenstande i teltene.

### Visum

Vi henviser til [www.newtodenmark.dk](http://www.newtodenmark.dk).

### Skovflåter

Der er i 2009 fundet enkelte skovflåter med TBE-virus (centraleuropæisk hjernebetændelse) i Nordsjælland. Løbere, som jævnligt kommer i de berørte skovområder kan overveje at lade sig vaccinere med FSME-vaccine.

### Konkurrenceregler

IOF's reglement for internationale fod-orienteringsløb fra 1.1.2013 (den WRE relevante del) suppleret med DOF's reglement 2013 §§ 2.6 (Skygge og starthjælp), 2.8 (Skovlukning), 2.10 (Startret), 3.2 (Klassifikation af stævner), 3.10 ((nat)Poster) og 6.1 (C-stævner) der dækker forhold som ikke er omtalt i IOF's reglement, samt særlige regler for deltagelse.



## Instruktion/Bulletin 2 og startlister

Instruktionen (Bulletin 2) og foreløbig deltagerliste vil være tilgængelig på [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk) fra den 8. marts 2013. Startlister offentliggøres 14. marts 2013.

## Tilmelding og betaling

### Almindelig tilmelding

Tilmelding skal være DANISH SPRING i hænde senest den 23. februar 2013 og startafgift (via bankoverførsel) senest 1. marts 2013.

For alle danske løbere foregår tilmelding via O-service frem til den 23. februar. Eftertilmeldinger og ændringer foretages online på [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk) via login, der tilsendes klubtilmelderne (se nærmere nedenfor).

Alle andre løbere tilmeldes online via [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk). Hver klub kan oprette én og kun én tilmeldingskonto. Tilmeldinger på kontoen den 23. februar 2013 er bindende. Se nærmere information i online-systemet.

Tilmelding til alle løbene skal ske klubvist.

### Eftertilmelding og ændringer

Eftertilmelding mod et tillæg på DKK 50 pr. start via onlinetilmeldingen på DANISH SPRING's hjemmeside frem til 12. marts 2013 kl. 14.00 - samt under stævnet, så længe vakante starter haves. Startafgift for eftertilmeldinger betales (via bankoverførsel) senest 12. marts og elektronisk kvittering herfor sendes til [danishspring@gmail.com](mailto:danishspring@gmail.com).

Eftertilmelding kan IKKE foretages via O-service.

Under stævnet tilbydes også åbne baner til startafgift kun DKK 60-80.

Ændringer i tilmeldingen (f.eks. ændring af navn eller klasse) kan ske indtil start i stævneinformationen på arenaen mod betaling af DKK 50 pr. person.

Holdopstillingen på tilmeldte stafethold må ændres indtil lørdag kl. 16 (uden gebyr).

Online indtastning og ændring af SI-numre mulig frem til 12. marts 2013 kl. 14.00. Løbere uden SI-nummer tildeles herefter en lejevrik.

Hvis der er problemer med tilmelding og ændringer online kan mail sendes til [danishspring@gmail.com](mailto:danishspring@gmail.com). Oplys altid klubnavn i mailens emne. For tilmelding oplys klub, nationalitet, navn, løb, klasse, SI-nummer og evt IOF

world ranking ID. Tilmelding/ændringer via e-mail skal altid være bekræftet af DANISH SPRING.

### Betaling (danske og udenlandske klubber)

Jyske Bank, Birkerød  
Hovedgaden 28, DK 3460 Birkerød  
DANISH SPRING – OK ØST  
Reg. no.: 5028, Account no.: 1296215  
IBAN no. DK29 5028 0001 2962 15  
Swift code: JYBADKKK

Ved betaling fra udlandet tillægges DKK 30 til dækning af Jyske Banks gebyr for modtagelse af betalinger fra udlandet

### Stævneadresse

DANISH SPRING 2013  
Skovhjørnet 2  
DK-3460 Birkerød

Telefon: +45 45816847 – bedst ma-fre kl. 19-21

E-Mail: [danishspring@gmail.com](mailto:danishspring@gmail.com)  
Web: [www.danishspring.dk](http://www.danishspring.dk)

## Organisation

DANISH SPRING Chase & Relay weekend 2013 arrangeres af OK Øst Birkerød under Dansk Orienterings-Forbund.

Stævneleder	Gunner Sie, OK Øst Birkerød <a href="mailto:gunnersie@gmail.com">gunnersie@gmail.com</a>
Banelæggere, WRE-chase	Søren Larsen og Rasmus Ødum, OK Øst Birkerød
Banekontrollant, WRE-chase	Helge Lang Petersen, Farum OK
Banelæggere, stafet	Jan Hausner, OK SG og Asger Nielsen, OK Øst Birkerød
Banekontrollant, stafet	Erik Sørensen, Allerød OK

IOF Event Advisor og Stævnekontrollant	Finn Blom Christensen, Lyngby OK
--	----------------------------------

*Invitation dansk 2013 – rev. 16. jan 2013*

