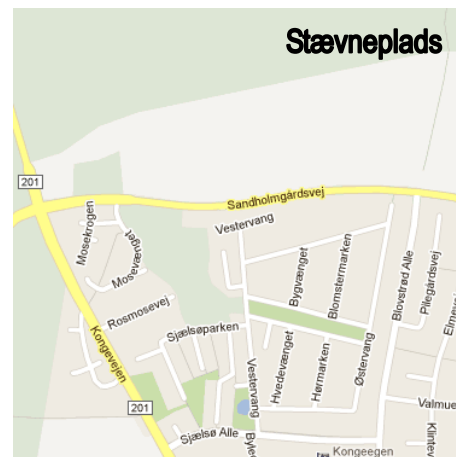


Instruktion til divisionsmatch i COWI ligaen
for
3., 4., 5. og 6. division
og
Udtagelsesløb til Kredsungdomsmatch
og
Valgfrie baner til alle andre

Søndag den 14. april 2013

- Divisionsmatcher** 3. division: FSK Orientering, Herlufsholm OK, OK Sorø, PI-København
4. division: Helsingør SOK, Køge OK, O-63/NFR/Maribo, OK73
5. division: DSR/Fredensborg/Vinderød, Lyngby OK, OK Skærmen Værløse, Holbæk OK
6. division: Amager OK, Hvalsø OK, Kildeholm OK, OK SG
- Udtagelsesløb til Kredsungdomsmatch** Løbere fra 3., 4., 5. og 6. division løber deres normale bane til divisionsmatcherne. Andre løbere skal tilmelde sig den rigtige bane under Åbne baner.
- Øvrige deltagere** Alle andre har frit valg til at tilmelde sig den ønskede Åbne bane, både som forhåndstilmelding og på løbsdagen.
- Stævneplads** I Tokkekøb Hegn bag Blovstrød Stadion. Alle stævnefunktioner er på stævnepladsen.
Afmærkning med blå/gule plasticstrimler fra vejsammenløb Sandholmgårdsvej/Blovstrød Alle.
- Parkering** Kantparkering på Blovstrød Alle, Østervang m.fl.
Afmærkning fra vejsammenløb Kongevejen/Sjælsø Alle. Krak 85 J4.
Vis hensyn overfor grundejerne, når du parkerer.
- Afstande** Parkering til stævneplads 300-900 meter.
Stævneplads til Start 400 meter.
Stævneplads til omklædning/bad 1400 meter.
Parkering til omklædning/bad 500-1000 meter.
- Kort** Tokkekøb Hegn. Kortet er tegnet i 2009, revideret i 2013. Målestok 1:10.000, ækvidistance 2,5 m.
Printede kort i svejsede plastlommer.
- Terræn** Typisk nordsjællandsk blandingskov, veludviklet stinet, svagt kuperet.
- Starttider:** Individuel start for deltagere i divisionsmatcherne:
3. division: Første start kl. 10:00
4. division: Første start kl. 11:00
5. division: Første start kl. 11:50
6. division: Første start kl. 12:20
Frit valg af starttidspunkt for øvrige deltagere mellem kl. 13:00 og 14:00. Startpersonale vil sikre mindst 1 minut mellem deltagere på samme bane.
- Instruktion og startliste** Instruktion og startlister for tilmeldte kan ses på www.alleok.dk fra torsdag den 11. april.



Baner

Divisionsmatcher

Gruppe	Sværhedsgrad	Klasser	Banelængde	Postantal	Væske
H1	Svær	H-20, H21-, H35-	8,7 km	26	1
H2	Svær	H40-, H45-	6,6 km	19	-
H3	Svær	H-16, H50-, H55-	5,2 km	17	-

H4	Svær	H60-, H65-	4,7 km	16	-
H5	Svær	H70-	4,0 km	14	-
H6	Mellemsvær	H-14, H-16B	4,9 km	16	-
H7	Mellemsvær	H-20B, H21-B, H35-B	4,9 km	17	-
H8	Let	H-12, H-14B, H-20C, H21-C	3,5 km	11	-
D1	Svær	D-20, D21-, D35-	6,6 km	19	-
D2	Svær	D40-, D45-	5,3 km	19	-
D3	Svær	D-16, D50-, D55	4,6 km	16	-
D4	Svær	D60-, D65-	4,0 km	14	-
D5	Svær	D70-	3,4 km	11	-
D6	Mellemsvær	D-14, D-16B	4,4 km	13	-
D7	Mellemsvær	D-20B, D21-B, D35-B	4,4 km	13	-
D8	Let	D-12, D-14B, D-20C, D21-C	3,5 km	17	-
9	Begynder	H-10, D-10, H-12B, D-12B, Begynder	2,5 km	10	-

Åbne baner

Bane	Sværhedsgrad	Klasser til Kredsungdomsmatch	Banelængde	Postantal	Væske
ÅH1	Svær	H17-18, H19-20	8,7 km	26	1
ÅH2	Svær		6,6 km	19	-
ÅH3	Svær	H15-16	5,2 km	17	-
ÅH4	Svær		4,7 km	16	-
ÅH5	Svær		4,0 km	14	-
ÅH6	Mellemsvær	H13-14	4,9 km	16	-
ÅH7	Mellemsvær		4,9 km	17	-
ÅH8	Let	H11-12	3,5 km	11	-
ÅD1	Svær	D17-18, D19-20	6,6 km	19	-
ÅD2	Svær		5,3 km	19	-
ÅD3	Svær	D15-16	4,6 km	16	-
ÅD4	Svær		4,0 km	14	-
ÅD5	Svær		3,4 km	11	-
ÅD6	Mellemsvær	D13-14	4,4 km	13	-
ÅD7	Mellemsvær		4,4 km	13	-
ÅD8	Let	D11-12	3,5 km	17	-
Å9	Begynder		2,5 km	10	-

Deltagere på Åbne baner, der ikke er forhåndstilmeldt, kan tilmelde sig på dagen mellem kl. 12:30 og 13:30. Startafgift D/H-20: 40 kr., D/H21-: 80 kr. Lejebrik +15 kr.

Tids- og klippekontrol

Elektronisk tidtagning og postkontrol med SPORTident system. Alle briktyper kan anvendes. Husk clear og check før start. Opstår elektroniksvigt, klippes manuelt i kanten af kortet. Lejede brikker udleveres ved start.

Definitioner

IOF-symboler, som er påtrykt kortet. Desuden mulighed for løse postdefinitioner, som kun må anvendes af løbere med holdere hertil.

Startprocedure

Følg rød/hvide plaststrimler til start, der er 400 m fra stævnepladsen. Fremkald 4 min før egen starttid. Ved fremkald viser uret starttid og er altså 4 min før løbstid. Løbskortet tager du selv fra en kasse mærket med dit banenummer ved startsignal. Kontrollér at du har fået den rigtige bane. Løbere i gruppe H8, D8 og 9 må tage kortet 2 min før starttid. Disse grupper har separat startboks i højre side. Gruppe 9 har selvvalgt starttid indenfor starttiden for øvrige deltagere i matchen. Dog mindst 1 minut mellem hver startende i gruppe 9.

Lejede brikker udleveres efter fremkald til start.

Hvis du kommer for sent til start, skal du henvende dig til startpersonalet.

Der er 30 meter fra startboksen til startpunktet.

Skygning	Skygning er tilladt som beskrevet i DOFs reglement § 2.6. Skygning er tilladt i alle klasser, undtagen i klasser med betegnelsen: E, A, AM og AK. En deltager, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane. Skyggen skal kontakte startpersonalet ved løberens fremkald og må ikke senere starte på samme bane.	
Mål	Husk at registrere målposten under målskiltet. Kort afleveres i klubposer efter mål. Husk aflæsning af brik i beregnavognen og at aflevere eventuel lejebrik. Ikke afleverede lejebrikker erstattes med 280 kr.	
Maxtid	Maxtid er 2 timer for alle løbere. Eventuelle udgåede løbere skal også passere mål og have aflæst SPORTident-brikken i beregnavognen.	
Kortudlevering	Kort udleveres klubvis. Klubber i 3. division får udleveret kort kl. 12.00, klubber i 4. division kl. 13.00, og klubber i 5. og 6. division kl. 13.30. Kortet må ikke vises til - og baner må ikke drøftes med - senere startende løbere.	
Resultatformidling	Der udleveres stræktider fra beregnavognen. Bane- og matchresultater opsættes på stævnepladsen og lægges efter løbet på hjemmesiden www.alleok.dk	
Overtrækstøj	Der er IKKE transport af overtrækstøj fra Start	
Væske	Der er saft og vand på stævnepladsen. Der er 1 væskepost i skoven på den lange bane. Væske i skoven er vand.	
Børnebaner	Der er børnebaner med start fra stævnepladsen kl. 10:00 – 14:00. Gratis. Små præmier til alle deltagere.	
Børneaktivering	Tilbydes i tidsrummet 9:30 til 15:00. Det er en betingelse, at Allerød OK modtager oplysning om navn og alder samtidig med tilmelding af løberen senest fredag den 5. april.	
Kiosk	Der er kiosk på stævnepladsen med salg af kaffe, te, kage m.m.	
Præmier	Der er ikke præmier ved dette løb.	
Omklædning, bad og toilet	Bad og omklædning på Blovstrød Skole, Kærvej10, Blovstrød. Afmærkning fra stævnepladsen Bemærk at stedet er ændret i forhold til indbydelsen. På stævnepladsen er der 2 toiletkabiner. Ingen toiletter ved Start	
Stævneorganisation	Stævneledere	Karen Enevoldsen og Erik Sørensen, Allerød OK Tlf. 23612105 – mail: eriks@post11.tele.dk
	Banelæggere	Naja Dan Møller og Andreas Jørgensen, Allerød OK
	Stævnekontrollant	Henrik Kleffel, Søllerød OK
	Banekontrollant	Karsten Funder, FIF Hillerød Orientering
	Dommer	Gunnar Tamberg, Ballerup OK. Træffes på stævnepladsen fra kl. 12