

Instruktion
Op – ned match for 3. – 6. division
i COWI-ligaen
Søndag den 24. september 2017 i Ravnsholt Skov

Vi glæder os til at se rigtig mange glade løbere til en god dag i skoven.

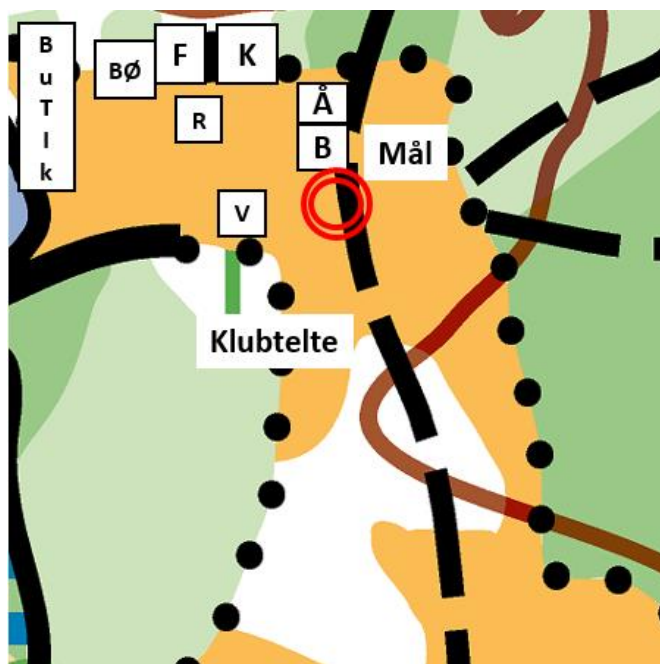
- Op – ned match 3.-4. division for FSK Orientering, Helsingør SOK, Herlufsholm OK og Køge OK
- Op – ned match 4.-5. division for Amager OK, Lyngby OK, OK Skærmen Værløse og PI-København
- Op – ned match 5.-6. division for DSR/Fredensborg/Vinderød, Kildeholm OK, O-63/NFR/Maribo og OK73
- Åbne baner

| | |
|---------------------------------|--|
| Dato | Søndag den 24. september 2017 |
| Arrangør | Allerød OK |
| Stævne og klassifikation | ★★★★ Stævnet er et 4-stjernet stævne, dog uden præmier. Stævnet er sidste del af Divisionsturneringen som afgør op/ned rykning i 3.-6. division. Stævnet er åbent for alle og der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader. |
| Løbsområde | Ravnsholt skov |
| Mødested/Parkering | Ravnsholt skolen, Søparken 1, 3450 Allerød. GPS koordinator: 55.855109, 12.343188. Parkering på parkeringsplads ved Ravnsholt skolen samt kantparkering på Søparken. |
| Afmærkning | Afmærkning ved Rådhusvej / Søparken og ved indkørslen til parkeringspladsen ved Ravnsholt skolen. |
| Stævneplads | Græsareal ved Ravnsholt skolen. Stævnekontor findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9.30. |
| Afstande | Parkering – stævneplads: 200 - 500 meter Stævneplads – start: 800 meter Mål ligger på stævnepladsen. |

Ordensregler

Deltagerne skal være bekendt med de til enhver gældende regler for færdsel og ophold i skoven og på private eller offentlige arealer.

Skitse over stævneplads



K: Kiosk
Å: Åbne baner, stævnekontor
F: Førstehjælp
BØ: Børnebane
B: Beregning
V: Væske
R: Resultater
BUTIK: [Obutikken](#) og løbministeriet

Kort

Ravnsholt skov 1: 10.000 og 1: 7.500, ækv. 2,5 m. Revideret 2017. Der er printede kort i alle klasser. Der er påtrykt definitioner på kortet.

Løbsterræn

Typisk nordsjællandsk skov. Skoven er en blandingskov med udbredt stinet. Hovedsagelig god gennemløbelighed.

Klasser

Der tilbydes følgende baner i henhold til reglement.

| Klasser herrer | Klasse-gruppe | Klasser damer | Klasse-gruppe | | Bane-længder | Antal poster | Målestok |
|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|------|--------------|--------------|----------|
| H20, H21, H35 | H1 | | | Sort | 8,0 km | 26 | 1:10.000 |
| H40, H45 | H2 | D20, D21, D35 | D1 | Sort | 6,4 km | 19 | 1:10.000 |
| H16, H50, H55 | H3 | D40, D45 | D2 | Sort | 5,5 km | 17 | 1:10.000 |
| H60, H65 | H4 | D16, D50, D55 | D3 | Sort | 4,5 km | 16 | 1:7.500 |
| H70 | H5 | D60, D65 | D4 | Blå | 3,5 km | 15 | 1:7.500 |
| H14, H16B, H20B, H21B, H35B | H6 + H7 | | | Gul | 4,6 km | 17 | 1:10.000 |
| H12, H14B, H20C, H21C | H8 | D12, D14B, D20C, D21C | D8 | Hvid | 3,3 km | 12 | 1:10.000 |
| | | D70 | D5 | Blå | 3,0 km | 13 | 1:7.500 |
| | | D14, D16B, D20B, D21B, D35B | D6 + D7 | Gul | 4,0 km | 15 | 1:10.000 |
| H10, H12B, Beg | H/D9 | D10, D12B, Beg | H/D9 | Grøn | 3,1 km | 16 | 1:10.000 |

Åbne baner

Der tilbydes følgende åbne baner.

| Klasse | Sværhedsgrad | Banelængde | Antal poster | Målestok |
|--------|------------------|------------|--------------|----------|
| Åben 1 | Sort - svær | 7,4 km | 25 | 1:10.000 |
| Åben 2 | Sort - svær | 5,4 km | 16 | 1:10.000 |
| Åben 3 | Blå - svær | 3,6 km | 13 | 1:7.500 |
| Åben 4 | Gul - mellemsvær | 4,1 km | 15 | 1:10.000 |
| Åben 5 | Hvid - Let | 3,1 km | 11 | 1:10.000 |
| Åben 6 | Grøn - begynder | 3,1 km | 16 | 1:10.000 |

Forhåndstilmeldte løbere (se startliste for åbne baner) går direkte til start, hvor løbskort, evt. løse definitioner og evt. SI-brik udleveres.

Åbne baner kan frit starte fra kl. 10:30 – 12:00, dog efter startpersonalets anvisning,

Ved tilmelding på dagen er startafgiften D/H -20 65 kr. D/H 21- 100 kr.

Leje af SI brik: 15 kr. Der kan betales via mobilepay tlf.nr. 6080 0661

Lejebrikker til åbne baner udleveres ved køb af bane på dagen, mens kortet udleveres ved start.

Præmier

Der er ingen præmier.

Skygning

Ifgl. reglement er skygning tilladt på grøn og hvid bane.

Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent. Lejebrikker udleveres ved start. Alle lejebrikker skal afleveres ved mål. Ikke afleveret brik erstattes med 500 kr. Det er deltagerens eget ansvar at sikre at SI brikken registreres ved hver post med blink og/eller lydssignal.

Postdefinitioner

Postdefinitioner er trykt på kortet. Der forefindes også løse postdefinitioner ved start til løbere, der medbringer egen holder til postdefinitioner.

Overtrækstøj

Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til stævneplads

Væske

Der er væskeposter på de længste baner, dvs. bane 1 og 2 samt åben 1 og 2. Der er væske til alle ved mål.

Starttidspunkt

Op – ned match 3.-4. division start kl. 10.00

Op – ned match 4.-5. division start kl. 11.00

Op – ned match 5.-6. division start kl. 11.30

Bane H/D9 - put and run mellem kl. 10.00 og 12.00

Åbne baner - put and run mellem kl. 10.30 og 12.00

Start

Der anvendes individuel start.

Følg rød/hvid snitzling fra stævneplads til start, 800 m.

Alle løbere skal "clear" og "check" deres SI-brik inden fremkald og inden de går ind i startboksen.

Der er fremkald 4 minutter før starttidspunkt.

Løbere i grupperne D8, H8 og H/D9 får løbskortet udleveret 2 minutter før start og der tilbydes starthjælp.

4 minutter før start fremkaldes deltagerne til første startboks. Lejebrik udleveres her.

3 minutter før start træder deltagerne ind i anden startboks. Her findes løse postdefinitioner, som må medtages af deltagere med holdere til disse. Postdefinitioner er også trykt på løbskortet med IOF symboler.

2 minutter før start træder deltagerne ind i tredje boks. Deltagerne i gruppe H8, D8, H/D9 og åben bane 5 & 6 får deres løbskort her og må kikke på det.

1 minutter før start træder deltagerne ind i startområdet. Her tager øvrige løbere kort fra kortkasse for egen klasse/gruppe.

Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen - på kortet - at forvise sig om, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt, at se på kortet før i startøjeblikket.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

Specielt for åbne baner og bane H/D 9 for divisionsturneringen med "Put and Run"

"Clear" og "check" SI-brik ved fremkaldsstedet.

Tag løse definitioner, hvis du har definitionsholder

Gå til startstedet. Her tager løbere kort fra kortkasse for egen klasse/gruppe. Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen - på kortet - at forvise sig om, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt, at se på kortet før i startøjeblikket.

Divisionsturnerings bane H/D 9 samt åben bane 5 og 6 må se på kortet 2 minutter før start.

Tidspunktet bestemmes af startpersonalet.

Start ved at putte SI-brikken ned i startenheden

Startpunktet er markeret på løbskortet.

Mål

Mål ligger på stævnepladsen. Efter registrering af målposten aflæses SI-brikken ved beregnervognen og lejede SI-brikker afleveres. Løbskortene inddrages ikke efter målgang. Fairplay forventes. Ikke afleverede brikker erstattes med 500 kr. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.

Makstid er 2,5 time.

Resultater

Resultater ophænges løbende på stævnepladsen. Umiddelbart efter løbet offentliggøres resultater på Allerød OK's hjemmeside [Http://alleok.dk](http://alleok.dk)

Børnebaner

Der tilbydes gratis børnebane fra kl. 10.00 – 13.00. Der er en lille præmie til alle gennemførende løbere.

Børnepasning

Der tilbydes ikke børnepasning.

| | |
|--------------------------|--|
| Kiosk | Der forefindes velassocieret kiosk på stævnepladsen, som bl.a. tilbyder pølser med brød. Der kan betales med mobilepay tlf.nr. 3199 9963 |
| Butikker | O-butikken vil være til stede på stævnepladsen |
| Førstehjælp | Der forefindes førstehjælp med hjertestarter på stævnepladsen. Der er påtrykt nødnummer på kortet. |
| Bad og toiletter | Der er omklædning, bad og toiletter i Ravnsholthallen i umiddelbar nærhed af stævnepladsen. |
| Stævneleder | Henriette Broman, Allerød OK, tlf. 50470884, email: staevneleder@alleok.dk |
| Banelæggere | Jens og Steen Hasholt, Allerød OK |
| Stævnekontrollant | Erik Sørensen, Allerød OK |
| Banekontrollant | Jens Knud Maarup, Allerød OK |
| Korttegner | Medlemmer af Allerød OK |
| Jury | Tom P. Neesgaard, FSK Orientering Ulla Hooge, OK Skærmen Værløse Leif Sudergaard, Kildeholm OK |