

# Allerød OrienteringsKlub

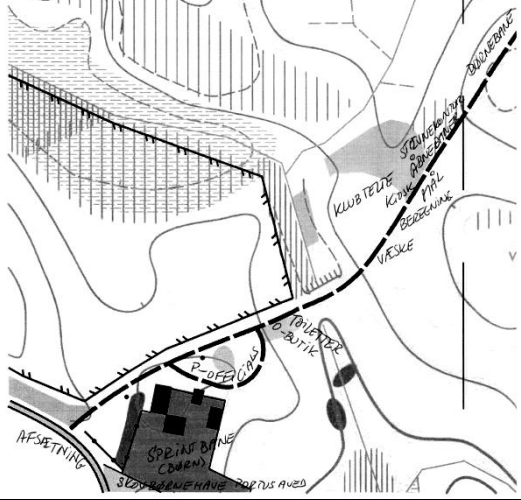
## INSTRUKTION

### 3. – 6. Divisionsmatch

### 1. runde af COWI-ligaen

Søndag d. 17. april 2016 i Grønholt hegn

\*\*\*\*

<p>Kørevejledning</p>	<p>Parkering på asfalt ved Karlebovej 61, 3400 Hillerød GPS koordinater; 55°55'04.8"N 12°23'24.0"E Der er mulighed for afsætning tæt ved indgangen til skoven 200 m fra stævneplads – anvisninger fra parkeringsvagter bedes fulgt, så kaotiske tilstande undgås. Skærme ophænges ved indgang til skoven og parkering.</p>
<p>Stævneplads /klubtelte</p>	<p>Stævneplads i skoven 1,5 km fra parkering – ca. 20 minutters gang. Der er begrænset plads til klubtelte, og derfor er der mulighed for afsætning tæt ved indgangen til skoven og 200 m fra stævneplads – anvisninger fra parkeringsvagter bedes fulgt, så kaotiske tilstande undgås.</p>
<p>Oversigt</p>	<p>Tæt på stævnepladen findes toiletvogne, 2 butikker; O-butikken og Løberministeriet – se kortudsnittet. Der forefindes hverken bad eller omklædningsfaciliteter.</p> 
<p>Afstande</p>	<p>Parkering - Stævneplads 1500 meter snitzling og skilte Stævneplads -Start 500 meter rød/hvid snitzling</p>
<p>Ordensregler</p>	<p>En deltager skal være bekendt med de til enhver gældende regler for færdsel og ophold i skoven og på private eller offentlige arealer</p>
<p>Kortet</p>	<p>Grønholt Hegn 1:10.000 tegnet 2011 revideret 2016 ækvidistance 2,5 m</p>
<p>Postbeskrivelser</p>	<p>Trykt på kortet og løse ved start til løbere, der medbringer egen definitionsholder.</p>

Terrænbeskrivelse	<p>Blandingskov, der hovedsagelig består af løvtræer med mindre områder af nåletræer. Der er en del større åbne områder efter de senere års fældninger. Svagt kuperet. Varierende gennemløbelighed. Stibilledet knapt så veludviklet som normalt i Nordsjælland.</p> <p>På grund af den megen regn i vinter er der mere vand i moser og grøfter end angivet på kortet, og der er vand i flere lavninger.</p>																																																																																														
Baner og klasser	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Klasse</th> <th>Længde</th> <th>Postantal</th> <th>Væske</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>H1</td><td>H-20, H21-, H35-</td><td>8,6</td><td>25</td><td>1</td></tr> <tr><td>H2</td><td>H40-, H45-</td><td>6,6</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>H3</td><td>H-16, H50-, H55-</td><td>6,0</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>H4</td><td>H60-, H65-</td><td>5,0</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>H5</td><td>H70-</td><td>3,8</td><td>11</td><td>1</td></tr> <tr><td>H6</td><td>H-14, H-16B</td><td>5,1</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>H7</td><td>H-20B, H21-B, H35-B</td><td>5,1</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>H8</td><td>H-12, H-14B, H-20C, H21-C</td><td>3,2</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>D1</td><td>D-20, D21-, D35-</td><td>6,6</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>D2</td><td>D40-, D45-</td><td>6,0</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>D3</td><td>D-16, D50-, D55-</td><td>5,0</td><td>17</td><td>1</td></tr> <tr><td>D4</td><td>D60-, D65-</td><td>3,8</td><td>11</td><td>1</td></tr> <tr><td>D5</td><td>D70-</td><td>3,4</td><td>10</td><td>1</td></tr> <tr><td>D6</td><td>D-14, D-16B</td><td>4,3</td><td>12</td><td>0</td></tr> <tr><td>D7</td><td>D-20B, D21-B, D35-B</td><td>4,3</td><td>12</td><td>0</td></tr> <tr><td>D8</td><td>D-12, D-14B, D-20C, D21-C</td><td>3,2</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>9</td><td>D-10, H-10, D-12B, H-12B, Begynder</td><td>3,0</td><td>15</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>	Bane	Klasse	Længde	Postantal	Væske	H1	H-20, H21-, H35-	8,6	25	1	H2	H40-, H45-	6,6	17	1	H3	H-16, H50-, H55-	6,0	17	1	H4	H60-, H65-	5,0	17	1	H5	H70-	3,8	11	1	H6	H-14, H-16B	5,1	15	0	H7	H-20B, H21-B, H35-B	5,1	15	0	H8	H-12, H-14B, H-20C, H21-C	3,2	15	0	D1	D-20, D21-, D35-	6,6	17	1	D2	D40-, D45-	6,0	17	1	D3	D-16, D50-, D55-	5,0	17	1	D4	D60-, D65-	3,8	11	1	D5	D70-	3,4	10	1	D6	D-14, D-16B	4,3	12	0	D7	D-20B, D21-B, D35-B	4,3	12	0	D8	D-12, D-14B, D-20C, D21-C	3,2	15	0	9	D-10, H-10, D-12B, H-12B, Begynder	3,0	15	0				
Bane	Klasse	Længde	Postantal	Væske																																																																																											
H1	H-20, H21-, H35-	8,6	25	1																																																																																											
H2	H40-, H45-	6,6	17	1																																																																																											
H3	H-16, H50-, H55-	6,0	17	1																																																																																											
H4	H60-, H65-	5,0	17	1																																																																																											
H5	H70-	3,8	11	1																																																																																											
H6	H-14, H-16B	5,1	15	0																																																																																											
H7	H-20B, H21-B, H35-B	5,1	15	0																																																																																											
H8	H-12, H-14B, H-20C, H21-C	3,2	15	0																																																																																											
D1	D-20, D21-, D35-	6,6	17	1																																																																																											
D2	D40-, D45-	6,0	17	1																																																																																											
D3	D-16, D50-, D55-	5,0	17	1																																																																																											
D4	D60-, D65-	3,8	11	1																																																																																											
D5	D70-	3,4	10	1																																																																																											
D6	D-14, D-16B	4,3	12	0																																																																																											
D7	D-20B, D21-B, D35-B	4,3	12	0																																																																																											
D8	D-12, D-14B, D-20C, D21-C	3,2	15	0																																																																																											
9	D-10, H-10, D-12B, H-12B, Begynder	3,0	15	0																																																																																											
Kontrolsystem	<p>SportIdent. Lejebrikker for forhåndstilmeldte løbere udleveres ved start. Dog udleveres lejebrikker til åbne baner ved tilmelding på dagen ved køb af bane. Alle lejebrikker skal afleveres ved mål. Ikke afleverede brikker erstattes med kr. 500,-.</p>																																																																																														
Start og postbeskrivelser	<p>3. division kl. 10:00 – 11:00          4. division kl. 11:00 – 12:00          5. division kl. 12:00 --12:35          6. division kl. 12:35 – 13:00          Afstand fra stævneplads til start ca. 500 m. Følg rød/hvid snitzling.</p> <p>Der er fremkald 4 minutter før starttid.</p> <p>4 minutter før start fremkaldes deltagerne til første startboks. Lejebrik udleveres her. Alle løbere skal "clear" og "check" deres SI-brik her.</p> <p>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.</p> <p>2 minutter før start træder deltagerne ind i tredje boks. Deltagerne i gruppe H8, D8 og H/D9 får deres løbskort her og må kikke på det. Starthjælp tilbydes.</p> <p>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.</p>																																																																																														

	<p>For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p> <p>Specielt for åbne baner med "Put and Run":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Clear" og "check" SI-brik ved fremkaldsstedet.</li> <li>• Tag løse definitioner, hvis du har definitionsholder</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>Løbere i gruppe H8, D8 og 9 må se på kortet i 2 minutter før start. Tidspunktet bestemmes af startpersonalet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start ved at putte SI-brikken ned i startenheden</li> </ul> <p>Startpunktet er markeret på løbskortet.</p>
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj
Mål	<p>Mål er 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 kr. 500,-.</p> <p>Maxtid 2,5 timer. Udgåede løbere skal melde sig i mål</p>
Resultater	Foreløbige resultater bliver løbende ophængt på stævnepladsen. Endelige resultater kommer på Allerød OKs hjemmeside <a href="http://alleok.dk">Http://alleok.dk</a>
Præmier	Der er ikke præmier ved dette løb
Åbne baner	<p>Forhåndstilmeldte løbere (se startliste for åbne baner) går direkte til start, hvor løbskort, evt. løse definitioner og evt. SI-brik udleveres.</p> <p>Åbne baner kan frit starte fra kl. 10:30 – 12:30, dog efter startpersonalets anvisning,</p> <p>Ved tilmelding <b>på dagen</b> pålægges ekstra kr. 10: D/H -20 kr. 60 D/H 21- kr. 100 Leje af SI brik: 15 kr. Lejebrikker til åbne baner udleveres ved køb af bane på dagen, mens kortet udleveres i Start.</p>
Børnebane	<p>Der tilbydes gratis børnebane fra kl.10:00 – 14:00</p> <p>Der etableres sprintbane, men bemærk at sprintbane og børnebanen er placeret forskellige steder. Se kortudsnit over SP</p>
Service	Velassorteret kiosk, der sælges varme pølser med brød i kiosken (og kaffe, kage, slik og frugt), findes ved stævnepladsen.
Butikker	O-butikken og Løberakademiet vil være at finde ved stævnepladsen.
Stævneleder	Annette Danielsen, Allerød OK mobil 2561 2814 e-mail <a href="mailto:stævneleder@alleok.dk">stævneleder@alleok.dk</a>
Banelægger	Erik Sørensen, Allerød OK
Kontrollanter	Stævnekontrollant: Tage V. Andersen, OK Øst Banekontrollant: Emil Olesen, FIF Hillerød
Dommer	Poul Erik Birk Jakobsen, THOK træffes i telt med Stævnekontor/Åbne baner ml. 10-15