

Allerød Orienteringsklub




INSTRUKTION

Efterårsmatchen

Lørdag d. 5. november 2016 i Brøde Skov

Kørevejledning	Parkering anvises fra Hanebjerg Skole, Brøde Skov afdeling. Brødeskovvej 39, 3400 Hillerød GPS: 55.888637, 12.287121 Parkeringsvagtens anvisninger bedes fulgt. Offentlig transport: Bus 337 kører fra Hillerød St. fast minuttal 32 og har stoppested lige ved skolen.																																																															
Stævneplads /klubtelte	Stævneplads på Hanebjerg Skole, Brøde Skov afdeling. 0 – 300 m fra parkering. Der kan opsættes klubtelte på stævnepladsen.																																																															
Oversigt	Tæt på stævnepladsen og på vej mod start forefindes toiletvogne. Der forefindes hverken bad eller omklædningsfaciliteter.																																																															
Afstande	Parkering - Stævneplads 0-300 meter Stævneplads -Start 800 meter Mål – Stævneplads 700 meter																																																															
Kortet	Brødeskov, 1:10.000, 2,5m ækvidistance, nytegnet sommeren 2015 på baggrund af COWI's digitale grundmateriale og er tildelt DOF's kvalitetsmærke.																																																															
Postbeskrivelser	Trykt på kortet. Løse postdefinitioner ved start til løbere, der medbringer egen definitionsholder.																																																															
Terrænbeskrivelse	Let kuperet skov med en del skovveje og stier. Mest løvskov med mindre partier af nåletræer. Store dele af skoven er helt åben, men der er også partier med nedsat gennemløbelighed. Mindre stier kan være utydelige på grund af tilgroning. Bane 1-2-3-4-6-9 krydser en asfalteret vej. Der er ikke etableret sluser, og det er den enkeltes ansvar at krydse vejen sikkert.																																																															
Baner og klasser	<table border="1"><thead><tr><th>Bane</th><th></th><th>Banelængder</th><th>Postantal</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Sort svær</td><td>8,4</td><td>25</td></tr><tr><td>2</td><td>Sort svær</td><td>6,5</td><td>20</td></tr><tr><td>3</td><td>Sort svær</td><td>5,7</td><td>16</td></tr><tr><td>4</td><td>Sort svær</td><td>4,6</td><td>15</td></tr><tr><td>5</td><td>Blå svær</td><td>3,6</td><td>12</td></tr><tr><td>6</td><td>Gul mellemsvær</td><td>5,0</td><td>16</td></tr><tr><td>7</td><td>Hvid let</td><td>3,7</td><td>15</td></tr><tr><td>8</td><td>Blå svær</td><td>2,9</td><td>11</td></tr><tr><td>9</td><td>Gul mellemsvær</td><td>3,7</td><td>14</td></tr><tr><td>Begynder</td><td>Grøn begynder</td><td>3,3</td><td>15</td></tr><tr><td>D 10 A</td><td>Grøn begynder</td><td>3,3</td><td>15</td></tr><tr><td>H 10 A</td><td>Grøn begynder</td><td>3,3</td><td>15</td></tr><tr><td>D 10 B</td><td>Grøn begynder</td><td>3,3</td><td>15</td></tr><tr><td>H 10 B</td><td>Grøn begynder</td><td>3,3</td><td>15</td></tr></tbody></table>	Bane		Banelængder	Postantal	1	Sort svær	8,4	25	2	Sort svær	6,5	20	3	Sort svær	5,7	16	4	Sort svær	4,6	15	5	Blå svær	3,6	12	6	Gul mellemsvær	5,0	16	7	Hvid let	3,7	15	8	Blå svær	2,9	11	9	Gul mellemsvær	3,7	14	Begynder	Grøn begynder	3,3	15	D 10 A	Grøn begynder	3,3	15	H 10 A	Grøn begynder	3,3	15	D 10 B	Grøn begynder	3,3	15	H 10 B	Grøn begynder	3,3	15			
Bane		Banelængder	Postantal																																																													
1	Sort svær	8,4	25																																																													
2	Sort svær	6,5	20																																																													
3	Sort svær	5,7	16																																																													
4	Sort svær	4,6	15																																																													
5	Blå svær	3,6	12																																																													
6	Gul mellemsvær	5,0	16																																																													
7	Hvid let	3,7	15																																																													
8	Blå svær	2,9	11																																																													
9	Gul mellemsvær	3,7	14																																																													
Begynder	Grøn begynder	3,3	15																																																													
D 10 A	Grøn begynder	3,3	15																																																													
H 10 A	Grøn begynder	3,3	15																																																													
D 10 B	Grøn begynder	3,3	15																																																													
H 10 B	Grøn begynder	3,3	15																																																													
Kontrolsystem	Sportident. Lejebrikker for forhåndstilmeldte løbere udleveres ved start. Dog udleveres lejebrikker til åbne baner ved tilmelding på dagen ved køb af bane.																																																															



	Lejebrikkerne skal afleveres ved brikaflæsning på stævnepladsen. Ikke afleverede brikker skal erstattes med kr. 500,-.
Start og postbeskrivelser	<p>Afstand fra stævneplads til start 800 m. Følg rød/hvid snitzling.</p> <p>Løbet afvikles som put & run med første start kl. 11.30 Der er fri start mellem 11.30 og 13.00.</p> <p>Alle løbere skal "cleare" og "checke" deres SI-brik inden indgang i startboksen.</p> <p>Forhåndstilmeldte løbere fremviser deres brik til startpersonalet ved indgang til startområdet. I slusen før startboksen findes løse postdefinitioner. Postdefinitioner er også på løbskortet.</p> <p>Startur bipper hvert hele minut. Når du ønsker at starte går du til startenheden. Ved start placeres SI- brikken i startenheden.</p> <p>Der vil være 1 minuts startinterval på hver bane. Men det er tilladt for flere at løbe sammen, hvis dette ønskes, undtagen på D/H 10 A. Løbskortet tages fra kasse i startboksen, og må først vendes når tiden starter. Dette gælder dog ikke hvid og grøn bane.</p> <p>Løbere på banerne Begynder, D/H 10 A, D/H10 B og bane 7 får løbskortet udleveret 2 minutter før start og der tilbydes starthjælp.</p> <p>Der må ikke skygges på D/H 10 A.</p>
Overtrækstøj	Der er et område på vej til start, hvor overtrækstøj kan placeres og afhentes igen på vej fra mål til stævneplads.
Mål	<p>Mål er placeret i skoven 700 m. fra stævnepladsen. Efter registrering af målposten følges snitzling tilbage til stævnepladsen, hvor SI-brikken aflæses og lejede SI-brikker afleveres. Løbskortene inddrages ikke efter målgang. Ikke afleverede brikker erstattes med kr. 500,-.</p> <p>Maxtid 2,5 timer. Udgåede løbere skal melde sig i beregningen.</p>
Væske	Der er vand og saft på vej til start og tilbage fra mål til stævnepladsen – samme sted, hvor overtrækstøjet opbevares. Der er væskepost på bane 1 og 2.
Resultater	Foreløbige resultater bliver løbende ophængt på stævnepladsen. Endelige resultater kommer på Allerød OKs hjemmeside Http://alleok.dk
Præmier	Der er medaljer til alle gennemførende løbere i D/H10A og D/H10B – udleveres løbende ved stævnekontoret.
Åbne baner	<p>Ved tilmelding på dagen pålægges ekstra kr. 10: D/H -20 kr. 60 D/H 21- kr. 110</p> <p>Leje af SI brik: 15 kr. Der kan betales kontant eller via mobilepay.</p> <p>Ved tilmelding på dagen udleveres lejebrik og kort ved køb af bane på dagen.</p> <p>Der er et begrænset antal kort.</p>
Børnebane	Der tilbydes gratis børnebane og halloweenløb fra kl.11:30 – 14:00. Der er små præmier til alle gennemførende børn.
Service	Velassorteret kiosk, herunder salg af varme vafler, findes ved stævnepladsen.
Stævneleder	Gert Lillevang Nielsen og Henriette Broman, Allerød OK e-mail stævneleder@alleok.dk Mobil 50470884
Banelægger	Steen og Jens Hasholt, Allerød OK
Kontrollanter	Stævnekontrollant: John Søndergård, FIF Hillerød Banekontrollant: Erik Sørensen, Allerød OK
Dommer	Lise Oline Larsen, FIF Hillerød