

## Instruktion til op- og nedrykningsmatch for 3. – 6. division i COWI-ligaen

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

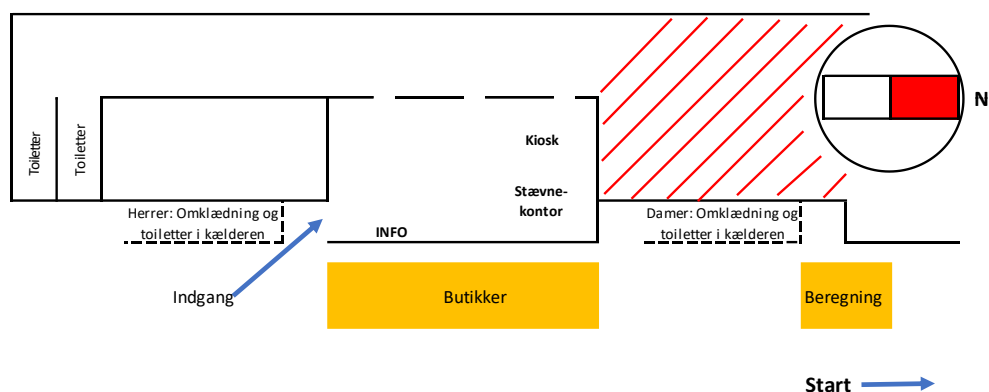
<b>Dato</b>	4. november 2018 kl. 10.30 – 14.30. Stævnepladsen har åbent fra kl. 9.30.
<b>Arrangør</b>	Allerød OrienteringsKlub
<b>Stævnet</b>	Klassifikation ★★ Stævnet er sidste del af Divisionsturneringen, som afgør op- og nedrykning i 3.-6. division. Stævnet er åbent for alle, og der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader.
<b>Løbsområde</b>	Tokkekøb Hegn
<b>Mødested/Parkering</b>	Skovvangsskolen. Parkering på parkeringsplads ved Banevang/Poppelvej, ved Lillerødhallerne samt kantparkering på Poppelvej. Det er IKKE tilladt at parkere ved Netto.



**Afmærkning** Afmærkning fra Banevang.

## Stævnecenter

Stævnecenter er Skovvangsskolen, Poppelvej, 3450 Allerød. I stævnecentret er stævnekontor, informationer, resultater, kiosk og areal til ophold.



## Afstande

Parkering – stævnecenter: 200 - 500 meter

Stævnecenter – start: 950 meter

Mål – stævnecenter: 425 meter

## Løbskort

Tokkekøb Hegn, ækvidistance 2,5 m. Revideret 2018.

H/D 60 og ældre (Gruppe H4, H5, D4 og D5) samt Åben 5 får kort i målestok 1:7.500, øvrige løbere i 1:10.000. Kortene er printet og er i plastlommer.

Løber på sorte baner skal 2 gange krydse trafikeret vej og skal være påpasselig ved passagen.

## Løbsterræn

Skoven er en blandingskov med udbredt stinet. En del stier kan være svære at se på grund af visne blade. Den vestlige del er meget brugt af byens indbyggere til gåture og hundeluftning.

Hovedsagelig god gennemløbelighed, men også områder med tæt bevoksning. Let til moderat kupering.

## Klasser

Gruppe	Klasser	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster
H1	H20, H21, H35	Svær	7,4	24
H2	H40, H45	Svær	6,3	18
H3	H16, H50, H55	Svær	5,5	16
H4	H60, H65	Svær	4,6	15
H5	H70	Svær	4,0	15
H6	H14, H16B	Mellemsvær	4,7	17
H7	H20B, H21B, H35B	Mellemsvær	4,7	17
H8	H12, H14B, H20C, H21C	Let	2,9	13
D1	D20, D21, D35	Svær	6,3	18
D2	D40, D45	Svær	5,5	16
D3	D16, D50, D55	Svær	4,6	15
D4	D60, D65	Svær	4,0	15
D5	D70	Svær	3,4	13
D6	D14, D16B	Mellemsvær	4,4	13
D7	D20B, D21B, D35B	Mellemsvær	4,4	13
D8	D12, D14B, D20C, D21C	Let	2,9	13
9	H10, D10, H12B, D12B, Begynder	Begynder	2,8	12

## Åbne baner

Der tilbydes følgende åbne baner:

Bane	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster
Åben 1	Svær	7,4	24
Åben 2	Svær	6,3	18
Åben 3	Svær	5,5	16
Åben 4	Svær	4,6	15
Åben 5	Svær	4,0	15
Åben 6	Mellemsvær	4,7	17
Åben 7	Mellemsvær	4,4	13
Åben 8	Let	2,9	13
Åben 9	Begynder	2,8	12

Åbne baner har fri start mellem 11.00 og 12.30

På stævnedagen kan åbne baner købes efter først til mølle princippet.

Junior D/H -20: 65 kr.

Senior D/H 21- : 100 kr.

Leje af SI-brik: 15 kr. Ved bortkomst erstattes med 500 kr.

## Præmier

Der er ingen præmier.

## Skygning

Ifølge reglementet er skygning tilladt på grøn og hvid bane.

## Kontrolsystem

Der anvendes SportIdent. Lejebrikker udleveres ved start. Alle lejebrikker skal afleveres efter aflæsning. For ikke-afleveret brik opkræves 500 kr.

Det er deltagernes eget ansvar at sikre, at SI brikken registreres ved hver post med blink og/eller lydsignal.

## Postdefinitioner

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

## Væske

Der er 1 væskepost på banen for klasserne H20, H21 og H35.

Der er væske til alle efter aflæsning af SI-brik.

## Overtrækstøj

Der er transport af overtrækstøj fra start til stævnecenter

## Starttidspunkt

Match for 3. – 4. division første start kl. 10.30

Match for 4. – 5. division første start kl. 11.25

Match for 5. – 6. division første start kl. 12.00

Grøn bane har Put and Run mellem kl. 11.00 og 12.30, øvrige klasser i divisionsturneringen har individuel start.

Åbne baner – put and run mellem kl. 11.00 og 12.30

## Start

Følg rød/hvid snitzling fra stævneplads til start, 950 m.

Alle løbere skal "clear" og "check" deres SI-brik inden fremkald.

Løbere i grupperne D8, H8 og H/D9 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 og H/D9 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 må se på kortet i 2 minutter før start.
- Tidspunktet bestemmes af startpersonalet.
- Start ved at putte SI-brikken ned i startenheden

Startpunktet er markeret på løbskortet.

## Mål

Mål er i udkanten af skoven. Herfra er der 425 m til stævnecenter og aflæsning af SI-brik. Følg blå snitzling. I mål afleveres lejede SI-brikker. Ikke afleverede brikker erstattes med 500 kr. Udgåede løbere skal også henvende sig i mål. Max tid er 2½ time.

Løbskortene inddrages ikke efter målgang. Fairplay forventes, herunder at løbskortene ikke vises til ikke startende løbere.

## Resultater

Resultater ophænges løbende i stævnecentret. Umiddelbart efter løbet offentliggøres resultater på Allerød OK's hjemmeside [Http://alleok.dk](http://alleok.dk)  
Banerne kommer på O-track efter løbet.

## Børnebaner

Der er gratis børnebane fra kl. 10.30 – 13.00. Der er en lille præmie til alle gennemførende.

## Kiosk

Der forefindes velassocieret kiosk i stævnecentret, med blandt andet salg af friskbagte vafler.

## Butikker

O-Butikken og Løberministeriet vil tilbyde salg af udstyr.

## Bad og toiletter

Der er omklædning, bad og toiletter i kælderen under skolen.  
Ingen toiletter ved start.

## Stævneledere

Jytte Olander, Allerød OK, tlf. 61166650, mail: [staevneleder@alleok.dk](mailto:staevneleder@alleok.dk)  
Erik Sørensen, Allerød OK, tlf. 23612105, mail: [staevneleder@alleok.dk](mailto:staevneleder@alleok.dk)

## Banelæggere

Jens Hasholt og Steen Hasholt, Allerød OK

## Stævnekontrollant

Niels Aabye, Ballerup OK

## Banekontrollant

Steen Olsen, Søllerød OK

**Korttegnere**

Kristian Keller, Troels Bent Hansen, Flemming Bruun

**Jury**

Formand for juryen er Niels Aabye, Ballerup OK.

Øvrige medlemmer: Erik Nielsen, Amager OK

Ulla Hooge, OK Skærmen

Gunner Jørgensen, OK 73