



Instruktion til løb i divisionsturneringen COWI-Ligaen for 3.-6. division samt åbne baner for øvrige løbere

- Dato** Søndag den 25. august 2019 kl. 10.30 – 15.30.
Stævnepladsen har åbent fra kl. 9.30.
- Arrangør** Allerød OrienteringsKlub
- Stævnet** Klassifikation ★★
Løbet er 2. runde af divisionsturneringen for klubber i 3.-6. division.
Desuden tilbydes åbne baner til løbere fra andre klubber.

3. division	4. division
Ballerup OK FSK Orientering Herlufsholm Holbæk OK	Amager OK Helsingør SOK Køge OK PI København
5. division	6. division
Kildeholm OK Lyngby OK OK Skærmens Værløse O-63/Maribo	DSR/Fredensborg/Vinderød Hvalsø OK OK S.G. OK 73, Gladsaxe

- Løbsområde** Grønholt Hegn
- Parkering og stævneplads** På græsmark på vestsiden af skoven. GPS 55.930221,12.371335. Krak 65 H5
Nærmeste adresse er Kulsviervej 37, Hillerød.
- Afmærkning** Afmærkning fra krydset Overdrevsvejen/Kulsviervej
- Løbskort** Grønholt Hegn. Tegnet 2011, revideret flere gange, senest i foråret 2019.
Ækvidistance 2,5 m. Printede kort i plastlommer.
Klasser for 60 år og ældre samt Åben 3 får kort i målestok 1:7.500, øvrige kort er i målestok 1:10.000.
Siden kortet er revideret, er der foretaget udtyndinger i den sydøstlige del af skoven. De mest markante ændringer er spor efter skovmaskinerne.
- Specialsignaturer:
- X Rodkage (>2m)
 - O Markant træ
 - X Bænk/skraldespand
 - O Bålsted
- Løbsterræn** Blandingskov, der hovedsagelig består af løvtræer i forskellige aldre samt mindre partier af nåleskov. Der er en del åbne områder efter de senere års fældninger, dele af disse er indhegnet. Svagt kuperet. Varierende gennemløbelighed. En del veje og ridestier.
- Afstande** Parkering og stævneplads er på samme mark.
Stævneplads til start: 450 meter, afmærket med rød/hvide bånd
Mål på stævnepladsen.
- Klasser** Klasser m.v. til divisionsmatcherne

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Væskeposter	Kortmålestok
Begynder	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000
D10	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000
D12	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
D12B	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000
D14	Gul - Mellemsvær	3,8 km	11	-	1:10.000
D14B	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
D16	Sort - Svær	4,4 km	13	1	1:10.000
D18	Sort - Svær	6,1 km	15	1	1:10.000
D20	Sort - Svær	6,1 km	15	1	1:10.000
D20B	Gul - Mellemsvær	3,8 km	11	-	1:10.000
D21	Sort - Svær	6,1 km	15	1	1:10.000
D21B	Gul - Mellemsvær	3,8 km	11	-	1:10.000
D40	Sort - Svær	4,4 km	13	1	1:10.000
D45B	Gul - Mellemsvær	3,8 km	11	-	1:10.000
D50	Sort - Svær	4,4 km	13	1	1:10.000
D60	Blå - Svær	3,7 km	12	1	1:7.500
D70	Blå - Svær	3,0 km	12	1	1:7.500
D-Let	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
H10	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000
H12	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
H12B	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000
H14	Gul - Mellemsvær	3,8 km	11	-	1:10.000
H14B	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
H16	Sort - Svær	4,4 km	13	1	1:10.000
H18	Sort - Svær	6,6 km	17	1	1:10.000
H20	Sort - Svær	6,6 km	17	1	1:10.000
H20B	Gul - Mellemsvær	4,4 km	13	1	1:10.000
H21	Sort - Svær	6,6 km	17	1	1:10.000
H21B	Gul - Mellemsvær	4,4 km	13	1	1:10.000
H40	Sort - Svær	6,1 km	15	1	1:10.000
H45B	Gul - Mellemsvær	4,4 km	13	1	1:10.000
H50	Sort - Svær	5,5 km	13	1	1:10.000
H60	Sort - Svær	4,9 km	15	2	1:7.500
H70	Blå - Svær	3,7 km	12	1	1:7.500
H80	Blå - Svær	3,0 km	12	1	1:7.500
H-Let	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000

Åbne baner

Åbne baner kan købes på dagen i tidsrummet 10.30-12.30. Der tages forbehold for udsolgte baner. Start mellem 11.00 og 13.00 (Put & Run)

Tilmelding på dagen: Startafgift <21 år: 55 kr., øvrige 100 kr.

Brikleje: 15 kr. Mistet SI-brik erstattes med 500 kr.

Bane	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Væskeposter	Kortmålestok
Åben 1	Sort - Svær	7,0 km	19	1	1:10.000
Åben 2	Sort - Svær	5,5 km	13	1	1:10.000
Åben 3	Blå - Svær	3,7 km	12	1	1:7.500
Åben 4	Gul - Mellemsvær	4,4 km	13	1	1:10.000
Åben 5	Hvid - Let	3,1 km	13	-	1:10.000
Åben 6	Grøn - Begynder	2,7 km	13	-	1:10.000

Sådan kan du nemt og hurtigt tilmelde dig åbne baner på dagen:

I O-service opfordres løbere på åbne baner på forhånd at give tilladelse til, at vi må hente de nødvendige informationer, der skal til for korrekt registrering og tilmelding: Dit navn, klub, alder og brik-nummer.

Følg guiden her:

1. Log på O-service.
2. Vælg "Løbere" i menuen.
3. Klik på dit navn for at rette løberoplysninger.
4. Sæt flueben i rubrikken "*Briknummer, Navn, Alder og Klub* må downloades til brug ved tilmelding til åbne bane".
5. Klik på "Gem" i bunden af skærmbilledet.

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 væskeposter i skoven på de længste baner, jf. ovennævnte oversigt. Der er væske til alle efter aflæsning af SI-brik.

Starttidspunkt

Match for 3. division har første start kl. 10.30
 Match for 4. division har første start kl. 11.10
 Match for 5. division har første start kl. 12.10
 Match for 6. division har første start kl. 12.40
 Grøn bane har Put and Run mellem kl. 10.30 og 13.15, øvrige klasser i divisionsturneringen har individuel start.
 Åbne baner har put & run mellem kl. 11.00 og 13.00

Start

Følg rød/hvid snitzling fra stævneplads til start, 450 m.

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

Løbere på grønne og hvide baner 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 på grønne og hvide baner 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.

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.

Startpunktet er ved startlinjen og er markeret på løbskortet.

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

Specielt for åbne baner og grønne baner 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/bane. 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.
- Deltagere på grønne baner må se på kortet i 2 minutter før start.
- Starttidspunktet bestemmes af startpersonalet.
- Start ved at putte SI-brikken ned i startenheden

Mål	Mål er på stævnepladsen. Lejede SI-brikker afleveres. Udgåede løbere skal 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 på stævnepladsen. Umiddelbart efter løbet offentliggøres resultater på Allerød OK's hjemmeside Http://alleok.dk og på www.o-result.dk Banerne kommer på O-track efter løbet.
Børnebaner	Der er en gratis bane til børnene med SportIdent-poster. Åben fra kl. 10.30 – 13.00. Der er en lille præmie til alle gennemførende.
Kiosk	I kiosken sælges kaffe, te, kager m.m.
Butikker	O-Butikken og Løberministeriet vil tilbyde salg af udstyr.
Bad og toiletter	Der er toiletter på stævnepladsen. Der er ikke toiletter ved start. Der tilbydes ikke bad.
Stævneleder	Jytte Olander, Allerød OK, tlf. 61166650, mail: staevneleder@alleok.dk Træffes ved henvendelse i stævnekontoret
Stævnekontrollant	Betty Folino, FIF Hillerød
Banelægger	Erik Sørensen, Allerød OK, tlf. 23612105, mail: staevneleder@alleok.dk
Banekontrollant	Carl-Henrik Guldbæk, OK Skærmen
Korttegner	Flemming Bruun, Allerød OK

Jury

Formand for juryen er Betty Folino, FIF Hillerød

Øvrige medlemmer:

3. division: Jannie Helweg, Ballerup OK
Jesper Børsting, Herlufsholm
Bjørn Western Rasmussen, FSK Orientering
4. division: Rolf Andersen, Amager OK
Malene Løkke, Køge OK
Torkil Hansen, PI København
5. division: Nina Vindegaard Sørensen, Kildeholm OK
Ulla Hooge, OK Skærmen
Henrik Alban, Lyngby OK
6. division: Ronald Clausen, DSR
Birgit Hausner, OK SG
Inge Madsen, OK 73