

Instruktion

til divisionsmatch for Østkredsens 3., 4., 5. og 6. divisionsklubber
samt åbne klasser for øvrige løbere.

Arrangør

Allerød OrienteringsKlub

Navn

Divisionsmatch for Østkredsens klubber i 3., 4., 5. og 6. division.

Deltagende klubber i divisionsmatchen

3. division: Amager OK Herlufsholm OK OK Roskilde OK Øst Birkerød	4. division: Helsingør SOK Køge OK OK 73 PI-København
5. division: FSK Orientering Kildeholm OK Lyngby OK OK Skærmø	6. division: DSR/Fredensborg/Vinderød Hvalsø OK O-63/Maribo OK S.G.

Klassifikation

Dato

Søndag d. 13. april 2025 kl.10.00

Løbsområde

Tokkekøb Hegn og Sjælsmark Øvelsesterræn

Mødested/Parkering

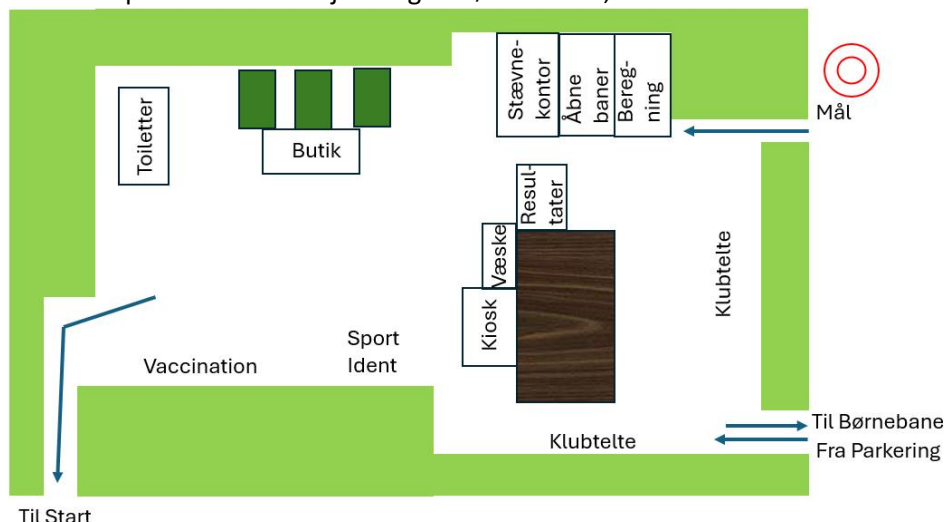
Parkering på mark syd for Sandholmgårdsvej, øst for Blovstrød. Nærmeste adresse er Sandholmgårdsvej 49, 3450 Allerød, GPS 55.874589;12.395185
Bus 330R har stoppested 400 m fra stævnepladsen.
Stævneplads ved Allerød OK's klubhus, Korthuset, Sandholmgårdsvej 43, 3450 Allerød (ingen parkering her)
Stævnepladsen er åben fra kl. 9.00.

Afstande

Parkering til Stævneplads: ca. 200 m. Følg gul/blå afmærkning.
Stævneplads til Start: 900 m. Følg små lyserøde flag fra stævneplads.
Mål ved stævnepladsen.

Stævneplads

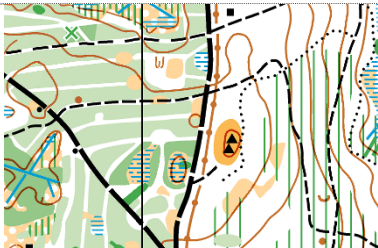
På stævnepladsen er mål, stævnekontor, kiosk og salg af åbne baner. Der opsættes startlister, instruktion samt resultater. Der kan opslås klubtelte på pladsen.
Hjertestarter findes i stævnekontoret.
På stævnepladsen vil også være en bus fra **Danske Lægers Vaccinations Service**, der tilbyder vaccination mod TBE.
Fra stævnepladsen er der vejvisning til børnebanen, afstand ca. 100 m.



Til Start

Løbskort

Tokkekøb Hegn Sydøst og Sjælsmark Øvelsesterræn, ækvidistance 2,5 m.
Stævnekontrollanten har givet dispensation til, at de fleste klasser løber på kort i målestok 1:7.500. Det gælder dog ikke H18, H20 og H21, der får kort i målestok 1:10.000.
Kortet er revideret af Erik Sørensen, Allerød OK i 2025. Kortet er printet og pakket i plastlomme.

	Specialsignaturer: O Bålsted X Trærod <2 m X Gammelt køretøj																																																																																															
Terrænbeskrivelse	Terrænet består af to ret forskellige dele. Den ene del (Tokkekøb Hegn) er en sti-rig, typisk nordsjællandsk blandingsskov med let til moderat kupering. Områder med tættere skov (bøgepur, unge nåletræer og underskovbevoksning) forekommer, men generelt består skoven af høj løv- eller nåleskov med god gennemløbelighed.  Den anden del (Sjælsmark Øvelsesterræn) er et åbent areal med græs, spredte træer, lave tornebuske og småkrat, samt en del vådområder. Der er enkelte, mindre områder med høj skov af ældre træer. Området gennemkrydses af større og mindre spor fra Forsvarets køretøjer. Sporene kan stedvis være mudrede og vandfyldte, men det er muligt at løbe ved siden af sporene. De vandfyldte steder er angivet på kortet. Generelt er løbbarheden god i de åbne områder, og man kan løbe udenom de tætteste kratpartier. Terrænet er let til moderat kuperet. 																																																																																															
Tvungne overgange	Passage af diget mellem skoven og øvelsesterrænet må kun ske ved de markerede tvungne overgange. Du vælger selv, hvilken overgang du bruger. Mellem overgangene må diget ikke passeres. Diget er markeret med rød/hvide bånd og på kortet med lilla streg.																																																																																															
Offentlige veje	Baner over 5 km passerer Kettingevej og de længste tillige Stumpedyssesvej. Der er ikke hastighedsbegrænsning, så vær opmærksom på biler og især cykler. Kantløb af veje er tilladt ved opmærksomhed på den øvrige trafik.																																																																																															
Mountainbike ruter	Der er en del mountain bikere i skoven, som typisk følger et populært mountainbikespor rundt i skoven. Banerne er lagt, så lette og begynderbaner kun i begrænset omfang løber ad mountainbikesporene, men alle andre baner krydser sporet flere gange. Vi skal alle være der, vis hensyn, træd eventuelt til siden.																																																																																															
Baner og klasser	Til divisionsturneringen er der følgende klasser, jf. reglementet punkt 7.5: <table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Længde</th><th>Antal poster</th><th>Kort-målestok</th></tr><tr><td>Begynder</td><td>Grøn - Begynder</td><td>3,0 km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D10</td><td>Grøn - Begynder</td><td>3,0 km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D12</td><td>Hvid - Let</td><td>3,4 km</td><td>18</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D12B</td><td>Grøn - Begynder</td><td>3,0 km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>4,1 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D14B</td><td>Hvid - Let</td><td>3,4 km</td><td>18</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D16</td><td>Sort - Svær</td><td>5,0 km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D18</td><td>Sort - Svær</td><td>6,0 km</td><td>18</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D20</td><td>Sort - Svær</td><td>6,0 km</td><td>18</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D20B</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>4,1 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D21</td><td>Sort - Svær</td><td>6,0 km</td><td>18</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D21B</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>4,1 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D40</td><td>Sort - Svær</td><td>5,4 km</td><td>16</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D45B</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>4,1 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D50</td><td>Sort - Svær</td><td>5,0 km</td><td>17</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D60</td><td>Blå - Svær</td><td>4,1 km</td><td>13</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D70</td><td>Blå - Svær</td><td>3,5 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D80</td><td>Blå - Svær</td><td>3,5 km</td><td>14</td><td>1:7.500</td></tr></table>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Kort-målestok	Begynder	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500	D10	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500	D12	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500	D12B	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500	D14	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500	D14B	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500	D16	Sort - Svær	5,0 km	17	1:7.500	D18	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500	D20	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500	D20B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500	D21	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500	D21B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500	D40	Sort - Svær	5,4 km	16	1:7.500	D45B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500	D50	Sort - Svær	5,0 km	17	1:7.500	D60	Blå - Svær	4,1 km	13	1:7.500	D70	Blå - Svær	3,5 km	14	1:7.500	D80	Blå - Svær	3,5 km	14	1:7.500
Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Kort-målestok																																																																																												
Begynder	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500																																																																																												
D10	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500																																																																																												
D12	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500																																																																																												
D12B	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500																																																																																												
D14	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500																																																																																												
D14B	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500																																																																																												
D16	Sort - Svær	5,0 km	17	1:7.500																																																																																												
D18	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500																																																																																												
D20	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500																																																																																												
D20B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500																																																																																												
D21	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500																																																																																												
D21B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500																																																																																												
D40	Sort - Svær	5,4 km	16	1:7.500																																																																																												
D45B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:7.500																																																																																												
D50	Sort - Svær	5,0 km	17	1:7.500																																																																																												
D60	Blå - Svær	4,1 km	13	1:7.500																																																																																												
D70	Blå - Svær	3,5 km	14	1:7.500																																																																																												
D80	Blå - Svær	3,5 km	14	1:7.500																																																																																												

	D-Let	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500																																			
	H10	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500																																			
	H12	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500																																			
	H12B	Grøn - Begynder	3,0 km	17	1:7.500																																			
	H14	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7.500																																			
	H14B	Hvid - Let	3,4 km	18	1:7.500																																			
	H16	Sort - Svær	5,4 km	16	1:7.500																																			
	H18	Sort - Svær	7,0 km	21	1:10.000																																			
	H20	Sort - Svær	7,0 km	21	1:10.000																																			
	H20B	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7.500																																			
	H21	Sort - Svær	7,0 km	21	1:10.000																																			
	H21B	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7.500																																			
	H40	Sort - Svær	6,0 km	18	1:7.500																																			
	H45B	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7.500																																			
	H50	Sort - Svær	5,4 km	16	1:7.500																																			
	H60	Sort – Svær	5,0 km	17	1:7.500																																			
	H70	Blå – Svær	4,1 km	13	1:7.500																																			
	H80	Blå – Svær	3,5 km	14	1:7.500																																			
	H-Let	Hvid – Let	3,4 km	18	1:7.500																																			
Åbne klasser	Der tilbydes åbne klasser ved forhåndstilmelding på O-service samt på løbsdagen efter først-til-mølle-princippet. <table><tr><td>Klasse</td><td>Sværhedsgrad</td><td>Længde</td><td>Antal poster</td><td>Målestok</td></tr><tr><td>Åben A</td><td>Sort - Svær</td><td>8,2 km</td><td>26</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>Åben B</td><td>Sort – Svær</td><td>6,0 km</td><td>18</td><td>1:7500</td></tr><tr><td>Åben C</td><td>Blå – Svær</td><td>4,1 km</td><td>13</td><td>1:7500</td></tr><tr><td>Åben D</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>4,5 km</td><td>17</td><td>1:7500</td></tr><tr><td>Åben E</td><td>Hvid – let</td><td>3,4 km</td><td>18</td><td>1:7500</td></tr><tr><td>Åben F</td><td>Grøn – Begynder</td><td>3,0 km</td><td>17</td><td>1:7500</td></tr></table> Startafgiften for Åbne klasser ved tilmelding på dagen: Seniorer (D/H 21->): 110 kr. Juniorer (D/H ->20), D/H-Let og Begynder: 70 kr. Leje af SI-brik: 15 kr.					Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Målestok	Åben A	Sort - Svær	8,2 km	26	1:10.000	Åben B	Sort – Svær	6,0 km	18	1:7500	Åben C	Blå – Svær	4,1 km	13	1:7500	Åben D	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7500	Åben E	Hvid – let	3,4 km	18	1:7500	Åben F	Grøn – Begynder	3,0 km	17	1:7500
Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Målestok																																				
Åben A	Sort - Svær	8,2 km	26	1:10.000																																				
Åben B	Sort – Svær	6,0 km	18	1:7500																																				
Åben C	Blå – Svær	4,1 km	13	1:7500																																				
Åben D	Gul - Mellemsvær	4,5 km	17	1:7500																																				
Åben E	Hvid – let	3,4 km	18	1:7500																																				
Åben F	Grøn – Begynder	3,0 km	17	1:7500																																				
Postdefinitioner	Postdefinitioner er trykt på kortet. Løse postdefinitioner tilbydes til løbere, der medbringer holder til disse.																																							
Væske	Der er ikke væskeposter på banerne. Der er væske på stævnepladsen. Brug gerne din egen drikkedunk.																																							
Skygning	Ifølge reglementet §2.6 er skygning tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let.																																							
Præmier	Der uddeles ingen præmier																																							
Tidtagning og kontrol	Der anvendes SportIdent. Egen brik kan anvendes og briknummer oplyses ved tilmelding. De udsatte enheder understøtter touchfree brikker (SIAC). Lejede brikker for tilmeldte løbere udleveres ved start og skal afleveres ved målgang. Lejede brikker fungerer ikke som touchfree (SIAC). Ikke-afleverede lejebrikker skal erstattes med kr. 500,00.																																							
Start	Starttid: 3. division fra kl. 10.00 Åbne klasser fra kl. 10.30 4. division fra kl. 11:00, se startlister 5. division fra ca. kl. 11.30, se startlister 6. division fra ca. kl. 12.00, se startlister																																							

	Løbere i klasser med sværhedsgrad grøn/begynder og hvid/let får løbskortet udleveret 2 min. før start. Øvrige løbere får kortet i startøjeblikket. Løbere i klasser med sværhedsgrad grøn/begynder og hvid/let har fri start, Put&Run, mellem kl.10.00 og 13.00, uanset division. Åbne baner har fri start, Put&Run, i tidsrummet 10.30-12.00 Startprocedure: Startproceduren begynder 4 minutter før starttid. Når uret i venteområdet viser løberens starttid, kaldes løberen frem og træder ind i første startboks. Startboks 1 - 4 minutter før start: Eventuel legebrik udleveres. Startpersonalet kontrollerer navn og SI-brik. Startboks 2 - 3 minutter før start: Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer definitionsholdere. Startboks 3 - 2 minutter før start: Løbere i klasserne grøn/begynder og let/hvid får udleveret deres løbskort og får starthjælp, hvis det ønskes. Startboks 4 - 1 minut før start: Der ydes starthjælp til løbere i klasserne H10, H12, D10, D12. Øvrige deltagere går frem til kortkassen for deres klasse, tager kortet, kontrollerer at det er korrekt klasse, og lægger det med bagsiden opad på jorden foran sig. Kortet må løftes i startøjeblikket. Løbere med Put&Run skal huske at stemple start enheden. Alle anvisninger fra startpersonalet skal følges. For sent startende løbere henvender sig til startpersonalet og starter efter startpersonalets anvisninger
Mål	Ved mål stemples målposten. Den er ikke touch-free. Alle løbere skal få aflæst brik, det gælder også udgåede løbere. Lejede SI-brikker afleveres. Der er mulighed for at få udleveret stræktider. Max tid er 2 timer. Efter målgang må kortet beholdes, men ikke vises til ikke-startede løbere. Vi forventer fairness!
Resultater	Der vises resultater på skærme på stævnepladsen. Derudover kan resultater ses online her Liveresults :: 3.-6. Div.Match [2025-04-13] eller ved at scanne QR-koden:  Umiddelbart efter løbet offentliggøres resultater på O-Result og Winsplit, derudover senere på løbets hjemmeside: https://alleok.dk/aktiviteter/arrangementer/ Banerne kommer på O-track efter løbet.
Overtrækstøj	Transporteres fra start til stævneplads
Børnebane	Der tilbydes gratis børnebane med start i perioden 10.00 - 13.00. Ikke barnevognsvenlig.
Bad, omklædning og toilet	Der forefindes ikke omklædnings- og bedefaciliteter, men der er opstillet toiletter på stævnepladsen. Ingen toiletter ved Start
Eftertilmelding	Der er ingen eftertilmelding – der henvises til Åbne klasser på dagen.
Ændringer i tilmelding til divisionsmatchen	En tilmeldt deltager kan indtil første start i den pågældende divisionsmatch i den samme klasse erstattes af en anden ikke i stævnet tilmeldt deltager, forudsat at den anden deltager opfylder betingelserne for at starte i den pågældende klasse.
Stævneledelse	Stævneleder: Charlotte Bergmann og Erik Sørensen, Allerød OK, tlf.: 23612105, staeвнеleder@alleok.dk Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød Banelægger: Asger Habekost Nielsen, Allerød OK Banekontrollant: Mads K. Larsen, FIF Hillerød Dommer: Søren Christensen, OK Skærmen