



Instruktion til divisionsmatch i COWI-ligaen for Østkredsens klubber i 3., 4., 5. og 6. division, søndag den 1. maj 2022 i Græsted-Aggebo Hegn

Arrangør	Tisvilde Hegn OK.						
Navn	Divisionsmatch i COWI-ligaen for Østkredsens klubber i 3., 4., 5. og 6. division.						
Deltagende klubber i divisionsmatchen	<u>3. division:</u> Amager OK Holbæk OK Køge OK OK Øst Birkerød			<u>4. division:</u> FSK Orientering Helsingør SOK Herlufsholm OK OK 73			
	<u>5. division:</u> Kildeholm OK Lyngby OK OK Skærmø PI-København			<u>6. division:</u> DSR/Fredensborg/Vinderød Hvalsø OK O-63/Maribo OK S.G.			
Klassifikation	****						
Løbsområde	Aggebo-Græsted Hegn.						
Mødested	Mødested i vej-T Aggebovej-Aggebo Skovvej ud for ejendommen Aggebovej 42, 3230 Græsted. GPS-kordinater 56,05879 og 12,24438.						
Parkering	På græsmark ved Aggebo Skovvej. Af hensyn til naboerne henstilles til stille kørsel ind ad grusvejen. Udkørsel fra p-pladsen sker ad grusvej mod NV fra stævnepladsen – følg skiltning.						
Stævneplads	Stævnepladsen ligger ved parkeringen. På stævnepladsen forefindes mål, stævnekontor, kiosk, åbne baner og børnebane. Der opsættes startlister, instruktion samt resultater. Der kan opslås klubtelte på pladsen, se tegning nederst. NB: af hensyn til naboerne – og brug af skoven fremadrettet – henstilles til, at toiletbesøg KUN sker ifm. de opstillede toiletter.						
Løbskort	Aggebo-Græsted Hegn, senest anvendt ved DM Mellem i 2020. Kortet er tegnet af Morten Neregaard, med brug af ISOM 2017-symboler, og er lettere revideret i 2022. Ækvivalensen er 2,5 m. Relevante klasser løber på kort i målestok 1:7.500; øvrige løber på 1:10.000 – se skemaet. Kortet printes på almindeligt papir og lægges i plastposer. Kortet har tilknyttet kortkonsulent.						
Terrænbeskrivelse	Typisk dansk bøgeskov med en mindre andel nåleskov. Skoven byder på et større område med ældre bøgeskov uden underskov – dette område er præget af moderate bakker der primært skrånede mod nord. Andre områder er mere 'årstidsgrønne'. Skoven har et veludviklet sti- og grøftenet.						
Baner og klasser	Banespecifikationer til divisionsmatchen samt de åbne baner:						
	Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Længde	Målestok	Postantal	Væske
	Begynder	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
	D10	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
	D12	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
	D12B	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
	D14	Gul - Mellemsvær	9	4.8 km	1:10.000	18	

D14B	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
D16	Sort - Svær	4	5.4 km	1:7.500	18	
D18	Sort - Svær	2	6.2 km	1:10.000	22	1
D20	Sort - Svær	2	6.2 km	1:10.000	22	1
D20B	Gul - Mellemsvær	9	4.8 km	1:10.000	18	
D21	Sort - Svær	2	6.2 km	1:10.000	22	1
D21B	Gul - Mellemsvær	9	4.8 km	1:10.000	18	
D40	Sort - Svær	3	5.9 km	1:10.000	20	1
D45B	Gul - Mellemsvær	9	4.8 km	1:10.000	18	
D50	Sort - Svær	4	5.4 km	1:7.500	18	
D60	Blå - Svær	5	4.0 km	1:7.500	17	
D70	Blå - Svær	8	3.8 km	1:7.500	15	
D-Let	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
H10	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
H12	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
H12B	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
H14	Gul - Mellemsvær	6	4.9 km	1:10.000	16	
H14B	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
H16	Sort - Svær	3	5.9 km	1:10.000	20	1
H18	Sort - Svær	1	7.7 km	1:10.000	26	1
H20	Sort - Svær	1	7.7 km	1:10.000	26	1
H20B	Gul - Mellemsvær	6	4.9 km	1:10.000	16	
H21	Sort - Svær	1	7.7 km	1:10.000	26	1
H21B	Gul - Mellemsvær	6	4.9 km	1:10.000	16	
H40	Sort - Svær	2	6.2 km	1:10.000	22	1
H45B	Gul - Mellemsvær	6	4.9 km	1:10.000	16	
H50	Sort - Svær	3	5.9 km	1:10.000	20	1
H60	Sort - Svær	4	5.4 km	1:7.500	18	
H70	Blå - Svær	5	4.0 km	1:7.500	17	
H80	Blå - Svær	8	3.8 km	1:7.500	15	
H-Let	Hvid - Let	7	3.7 km	1:7.500	15	
Bane	Sværhedsgrad	Bane	Længde	Målestok	Postantal	Væske
Åben 1	Sort - Svær	11	7.8 km	1:10.000	28	1
Åben 2	Sort - Svær	2	6.2 km	1:10.000	22	1
Åben 3	Sort - Svær	12	5.9 km	1:10.000	22	1
Åben 4	Sort - Svær	4	5.4 km	1:7.500	18	

	Åben 5	Blå - Svær	5	4.0 km	1:7.500	17	
	Åben 6	Gul - Mellemsvær	6	4.9 km	1:10.000	16	
	Åben 7	Blå - Svær	13	3.8 km	1:7.500	13	
	Åben 8	Gul - Mellemsvær	14	4.8 km	1:10.000	17	
	Åben 9	Hvid - Let	15	3.9 km	1:7.500	14	
	Åben 10	Grøn - Begynder	10	2.8 km	1:7.500	14	
Åbne Baner	Banerne fremgår af skemaet ovenfor. Forhåndstilmeldte løbere går direkte til start, når de ønsker at starte – i tidsrummet kl. 10:15 til 13:15. Man kan på løbsdagen også tilmelde sig på stævnepladsen, mellem kl. 9.30 og 13, til følgende startafgifter: Seniorer (D/H 21->): 90 kr. + evt. brikleje. Juniorer (D/H ->20) samt D/H-Let og Begynder: 45 kr. + evt. brikleje. Leje af SI-brik: 15 kr.						
Børnebane	Børnebane forefindes på stævnepladsen.						
Skygning	Ifølge reglementet er skygning tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let. En deltager i divisionsmatchen, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende løbe samme bane i matchen.						
Væske	Der er væske ved målgang og i skoven for relevante baner, se baneoversigten.						
Præmier	Der uddeles ingen præmier.						
Tidtagning og kontrol	Elektronisk tidtagning og kontrol med SportIdent. SI-enhederne er indstillet til touch-free brikker, og kan også anvendes på vanlig vis med elektronisk stemping. Lejebrikker vil IKKE være touch-free. Ved evt. svigt af touch-free funktion, er det løberens eget ansvar at stemple elektronisk på vanlig vis. Ved evt. svigt af vanlig elektronisk stemping, skal posten klippes manuelt med kliptangen i reservefelterne på kortet. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, er tildelt en lejebrik, se startlisten.						
Start	<p>Starttidsintervaller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3. division fra kl. 10.00 • 4. division fra kl. 11:00 • 5. division fra kl. 12:00 • 6. division fra kl. 13.00 <p>Løbere på begynder og lette baner får løbskortet udleveret 2 min. før start. Øvrige løbere får kortet i startøjeblikket. Begynderbanen har fri start, put n' run, i samme tidsperiode som de øvrige baner i de enkelte divisioner kører. Åbne baner har fri start, put n' run mellem kl. 10:15 og 13:15. Se i øvrigt startproceduren nedenfor.</p>						
Startprocedure	<p>4 min. før start: Der er stillestart, så når starturet viser løberens starttid går man ind i boks 1, hvor man bliver registreret og får udleveret eventuel lejebrik. Husk at cleare og checke din brik.</p> <p>3 min. før start: Løberen går til boks 2. Her er opsat løse postbeskrivelser til løbere, der har medbragt holder hertil. Postbeskrivelserne er også påtrykt kortet.</p> <p>2 min. før start: Løberen går til boks 3. Løbere på lette baner får her udleveret løbskortet og må modtage starthjælp.</p> <p>Løbere på begynder-banen, der har fri start med (put and run), går til startbås for åbne baner, hvor de registreres og får udleveret kortet 2 min. før start samt får udleveret eventuel lånebrik, og må modtage starthjælp fra officials i starten.</p> <p>1 min. før start: Løberen går til boks 4. Løbere på begynder og let bane må fortsat modtage starthjælp. Alle øvrige løbere går frem til kortkasse for deres egen klasse. Kortet må tages op af kortkassen og må tjekkes for om det er korrekt klasse, og lægges herefter på jorden med bagsiden</p>						

	<p>opad, til starten går. På starttidspunktet må kortet tages op fra jorden og løberen påbegynder sit løb.</p> <p>Start-trekanten på kortet er indtegnet ved et stikryds, hvor der er placeret en startpost. Startposten er synlig fra startboksene, og skal ikke klippes.</p> <p>For sent startende løbere: skal henvende sig til startpersonalet for registrering og eventuelt udlevering af lånebrik.</p>
Maks-tid	Maks-tiden er 2,5 timer.
Førstehjælp	Ved behov for akut hjælp ifm. stævnet kan ringes +45 4042 2053 til sundhedsfaglig official.
O-track	THOK planlægger at lægge løbet i O-track efter stævnets afvikling.
Afstande	<p>Stævneplads og mål er tæt ved parkeringen.</p> <p>Stævneplads – Start: ca. 200 m. Der er af samme grund ikke transport af overtrækstøj til mål.</p>
Bad, omklædning og toilet	Der forefindes ikke omklædnings- og bade faciliteter, men der er opstillet toiletvogn ved stævnepladsen.
Ændringer i tilmelding til divisionsmatchen	En tilmeldt deltager kan indtil 24 timer før 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	<p>Stævneledere: Tim Falck Weber, Rolf Valery og Jakob Landsperg, THOK (E-mail: jalandsperg@gmail.com – tlf.: 2374 8328).</p> <p>Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød.</p> <p>Banelægger: Peter Steen Landsperg, THOK.</p> <p>Banekontrollant: Jesper David Jensen, THOK.</p> <p>Jury: Formand (stævnekontrollant) samt repræsentanter for deltagerne, som udpeges på baggrund af startlisten. Klagemulighed jf. DOF's reglement, pkt. 7.8.</p> <p>Stævnekontrollant og stævneledere kan træffes ved stævnekontoret.</p>
Oversigt over Stævneplads	

