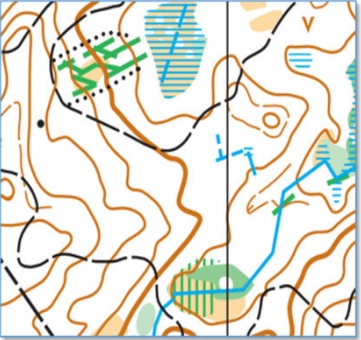
	<p>Instruktion til opryk/nedryk divisionsmatcher for Østkredsens klubber der kan: rykke op i 3. div./ned i 4. div., op i 4. div./ned i 5. div. og op i 5. div./ned i 6. div. Søndag den 29. september 2024 i Store Dyrehave.</p>	
Arrangør	Tisvilde Hegn OK.	
Deltagende klubber i de tre div.matcher	<u>Match 1: opryk/nedryk 3./4. division</u> Amager OK Køge OK Herlufsholm OK OK 73 Gladsaxe	<u>Match 2: opryk/nedryk 4./5. division</u> PI-København Helsingør SOK Lyngby OK OK Skærmens Værløse
	<u>Match 3: opryk/nedryk 5./6. division</u> FSK Orientering Kildeholm OK O63 / Maribo OK DSR/Fredensborg/Vinderød OK 92	
Løbsområde	Store Dyrehave sydøst for Hillerød.	
Parkering	På afmærkede p-pladser ved ATP og Region Hovedstaden, se Google maps link: https://maps.app.goo.gl/DDie6W1PoxQxrzX48 (koordinater: 55.93354104128616, 12.35259319092286 – følg anvisning.	
Afstande	Afstande Parkering → Stævneplads/mål: ca. 1.100-1.300 m. Stævneplads → Start: ca. 750 m.	
Stævneplads	Stævnepladsen er placeret ved målet, i åben bøgeskov. På stævnepladsen forefindes stævnekontor, kiosk, åbne baner, toiletter og børnebane. Der opsættes startlister, instruktion samt resultater. Der kan opslås klubtelte i området, se skitse nederst. NB: af hensyn til anvendelse af skoven fremadrettet henstilles til, at toiletbesøg kun sker ifm. de opstillede toiletter.	
Løbskort	Store Dyrehave. Kortet er tegnet af FIF Hillerød og opdateret i 2023, med brug af ISOM 2017-symboler, ækvidistance 2,5 m. Enkelte smårevisioner i sensommeren 2024. Relevante klasser løber på kort i målestok 1:7.500; øvrige løber på 1:10.000 – se oversigten. Kortet printes på almindeligt papir og lægges i plastposer. Der findes flere steder i skoven store bunker af stammer langs grusveje, som nogle gange kan dække for detaljer, så vær opmærksom. Vi har valgt ikke at markere disse på kortet, da dette billede ændrer sig fra uge til uge. Forvent generelt flere væltede træer i terrænet, end angivet på kortet. Vær specielt opmærksom på den nye signatur for mountainbike-spor, som er anvendt på kortet. Den kan minde meget om signaturen for spor/hugning, så gør venligst især jeres løbere på mellemsvær, let og begynder, opmærksom på dette, så de er klar over, at her skal forventes et mountainbike-spor (se eksempel på kortudsnittet).	
Terrænbeskrivelse	Nordsjællandsk blandingsskov med let kupering. Veludbygget vej- og stinet. Gennemløbeligheden er generelt god, men der findes områder hvor vegetationen er tæt, ikke mindst undervegetationen i form af fx bregner. HUSK at tjekke kontrolnummer på posterne - de står i nogle områder ganske tæt.	

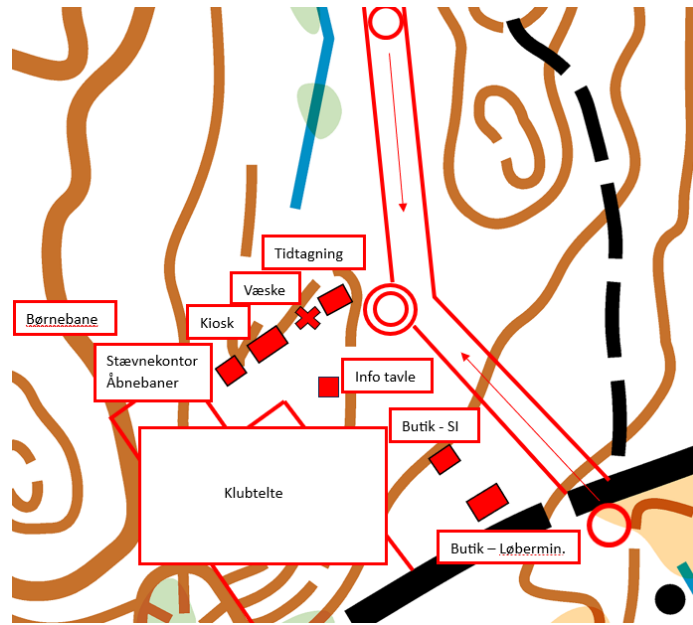
Baner/klasser	Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Målestok	Længde	Poster	Information
	Begynder	Grøn Begynder	10	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1
D10	Grøn Begynder	10	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1	
D12B	Grøn Begynder	10	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1	
D12	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	
D14B	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	
D14	Gul Mellemsvær	9	1:10.000	4,5	15		
D16	Sort Svær	4B	1:10.000	4,4	15		
D18	Sort Svær	2	1:10.000	7,0	18		
D20	Sort Svær	2	1:10.000	7,0	18		
D20B	Gul Mellemsvær	9	1:10.000	4,5	15		
D21	Sort Svær	2	1:10.000	7,0	18		
D21B	Gul Mellemsvær	9	1:10.000	4,5	15		
D40	Sort Svær	3	1:10.000	5,9	17		
D45B	Gul Mellemsvær	9	1:10.000	4,5	15		
D50	Sort Svær	4A	1:7.500	4,4	15		
D60	Blå Svær	5	1:7.500	3,7	11		
D70	Blå Svær	8	1:7.500	3,0	11		
D Let	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	
H10	Grøn Begynder	10	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1	
H12B	Grøn Begynder	10	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1	
H12	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	
H14B	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	
H14	Gul Mellemsvær	6	1:10.000	4,6	16		
H16	Sort Svær	3	1:10.000	5,9	17		
H18	Sort Svær	1	1:10.000	7,7	19		
H20	Sort Svær	1	1:10.000	7,7	19		
H20B	Gul Mellemsvær	6	1:10.000	4,6	16		
H21	Sort Svær	1	1:10.000	7,7	19		
H21B	Gul Mellemsvær	6	1:10.000	4,6	16		
H40	Sort Svær	2	1:10.000	7,0	18		
H45B	Gul Mellemsvær	6	1:10.000	4,6	16		
H50	Sort Svær	3	1:7.500	5,9	17		
H60	Sort Svær	4A	1:7.500	4,4	15		
H70	Blå Svær	5	1:7.500	3,7	11		
H80	Blå Svær	8	1:7.500	3,0	11		
H-Let	Hvid Let	7	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1	

Åbne Baner	De åbne baner fremgår af skemaet nedenfor. Forhåndstilmeldte løbere går direkte til start, når de ønsker at starte – i tidsrummet kl. 10:15 til 12:30. Man kan på løbsdagen også tilmelde sig på stævnepladsen, mellem kl. 9:30 og 12:00, til følgende startafgifter: Seniorer (D/H 21->) samt rogaining (Åben 100): 100 kr. + evt. brikleje. Juniorer (D/H ->20) samt D/H-Let og Begynder: 60 kr. + evt. brikleje. Leje af SI-brik: 20 kr.					
	Klasse	Sværhedsgrad	Målestok	Længde	Poster	Information
	Åben 1	Sort Svær	1:10.000	8,1	19	
	Åben 2	Sort Svær	1:10.000	6,5	16	
	Åben 3	Blå Svær	1:7.500	3,7	13	
	Åben 4	Gul Mellemsvær	1:10.000	4,4	14	
	Åben 5	Hvid Let	1:7.500	3,2	11	Snitzlet til post 1
	Åben 6	Grøn Begynder	1:7.500	2,9	12	Snitzlet til post 1
	Åben 100	Rogaining	1:10.000		71	

Børnebane	Børnebane forefindes ved den vestlige del af stævnepladsen, se skitse nederst. Børnebanen er ca. 600 m. lang med 10 poster, og går gennem åbent terræn.
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. Som miljøtiltag kan hver løber kun få udleveret ét krus til væske. Man kan selvfølgelig også anvende eget medbragte krus – og i kiosken spares 5 kr. på kaffe/the hvis eget krus medbringes.
Præmier	Der uddeles ingen præmier.
Tidtagning, Kontrol og målgang	Elektronisk tidtagning og kontrol med SportIdent. SI-enhederne er indstillet til touch-free brikker, og kan også anvendes til vanlig elektronisk stempling. 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 stempling, skal posten klippes manuelt med kliptangen i reservefelterne 1-2-3 på kortet. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, er tildelt en lejebrik, se startlisten. ALLE løbere, også udgåede løbere, skal stemple målposten, under mål-banneret, så vi ved at alle er kommet hjem fra skoven. ALLE SI-brikker, også touch-free, skal helt ned i mål-enheden. Ved målgang gælder fair-play princippet: løberen beholder sit kort og viser det naturligvis ikke til løbere der endnu ikke har løbet deres bane.
Start	Starttidsintervaller: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Match 1. Opryk/nedryk 3. div./4. div. fra kl. 10:00 ▪ Match 2. Opryk/nedryk 4. div./5. div. fra kl. 11:00 ▪ Match 3. Opryk/nedryk 5. div./6. div. fra kl. 12:00 <p>Løbere på begynder og lette baner (bane 7 og 10 samt åben bane 5 og 6) får løbskortet udleveret 2 min. før start. Øvrige løbere får kortet i startøjeblikket. Bane 7 og 10 i div.matchen har fri start, put n' run, i ca. samme tidsperiode som de øvrige baner i de enkelte divisioner kører. Åbne baner inkl. rogaining har fri start, put n' run, mellem kl. 10:15 og 12:30. Se i øvrigt startproceduren nedenfor.</p>
Startprocedure	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. 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. 2 min. før start: Løberen går til boks 3. Løbere på begynder og let bane får her udleveret løbskortet og må modtage starthjælp. 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 opad, til starten går. På starttidspunktet må kortet tages op og løberen påbegynder sit løb. Startboksene er placeret lige ved start-trekanten på kortet, og det samme er derfor startposten. Startposten skal ikke stemples. For sent startende løbere: skal henvende sig til startpersonalet for registrering og eventuelt udlevering af lånebrik.
Maks-tid	Maks-tiden er 2,5 timer. (Åben 100 Rogaining dog 100 min.)
Førstehjælp	Ved behov for akut hjælp ifm. stævnet kan ringes +45 4042 2053 til sundhedsfaglig official.
Live-results	https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?lang=en&comp=31244 (se også QR nederst)
O-track	THOK lægger løbet i O-track efter stævnets afvikling.
Ændringer i tilmelding til div.matchen	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	Stævneledere: Tim Falck, Rolf Valery og Jakob Landsperg, THOK, (e-mail: jalandsperg@gmail.com – tlf.: 2374 8328). Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød. Banelægger: Peter Steen Landsperg, THOK. Banekontrollant: Thomas Greve Jensen, THOK. Dommer: jf. DOF's reglement pkt. 4.1 har stævneledelsen udpeget Laus Seir Hansen, HSOK.

Oversigt over Stævneplads – bemærk 2 sidsteposter



QR-kode til live resultater

