



Holbæk Orienteringsklub indbyder til



Divisionsturneringen "Cowi-Ligaen" for 1. og 2. division samt åbne baner

Søndag den 8. september 2019

Instruktion

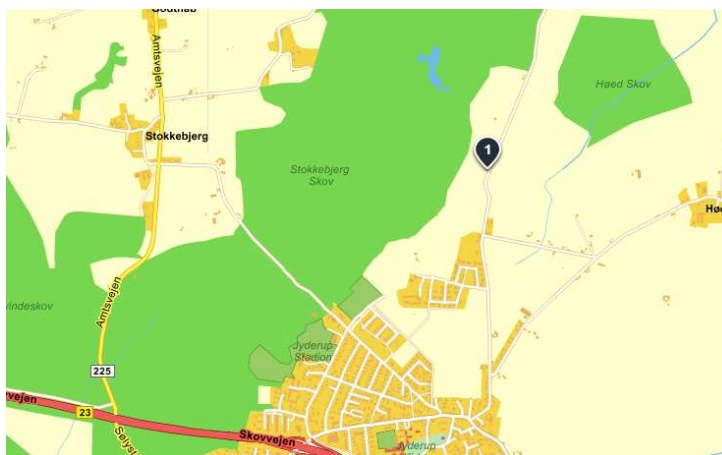
Stævnet: Divisionsturneringen **
Divisionsmatcher for 1. og 2. division samt åbne baner.

1. division	2. division
<i>Første start kl. 10:00</i>	<i>Første start kl. 12:00</i>
FIF Hillerød	Farum OK
Tisvilde Hegn OK	OK Øst Birkerød
Søllerød OK	OK Roskilde
Allerød OK	OK Sorø

Åbne baner
<i>Fri start (put & run) kl. 10:30 – 13:00</i>

Løbsområde: Stokkebjerg Skov.

Mødested: Aggersvoldvej 15, 4450 Jyderup. Der vil være opsat skærm ved nr. 15 ved indkørsel til parkeringsområde.
Parkering efter P-personalets anvisninger.
Fra parkering til stævneplads er der ca. 600 meter.



Stævneplads.....: Følg blå/hvide snitzlinger fra parkering til stævneplads. Afstand ca. 5-600 meter. Stævnepladsen åbner kl. 9.00.
Der er markeret to områder til opstilling af klubtelte.

Stævnekontor....: Stævnekontor findes i telt på stævnepladsen. Stævnekontoret åbner kl. 9.00 for informationer og ændring af briknummer.

Bemærk at navneændringer for deltagere i divisionsmatchen skal ske senest 24 timer før første start i matchen jf. reglementets §3.6 sidste afsnit. Dette kan ske ved henvendelse til Anton Lauritzen på mail: anton@teamlauritzen.dk eller mobil 2077 8808. Navneændringer kan således ikke ske fra stævnekontoret på løbsdagen.

På Stævnekontoret findes nødhjælpskasse og hjertestarter.

Åbne baner.....: Åbne baner sælges fra stævnekontoret kl. 10.00-12.45.
Priser: Ungdom D/H -20 og Åben 5 og Åben 6: kr. 65,-
Øvrige baner: D/H 21-: kr. 110,-
Leje af SI-brik: kr. 15,-
Der kan betales kontant eller med MobilePay.
Kvittering for den købte bane (og eventuel lejebrik) medbringes til Start, hvor løbskortet udleveres.
Der kan startes i tidsrummet 10.30-13.00.

Børnebane Der findes en gratis børnebane på stævnepladsen. Kig efter indianerteltet. Små præmier til alle deltagere.
Åben kl. 10.00-13.00.

Børnepasning...: Der tilbydes ingen børnepasning.

Kiosk.....: Der er kiosk på stævnepladsen.
Der sælges lækre sandwiches, pølser, salat, kage, frugt, slik, øl, sodavand, kaffe og the.
Der kan betales kontant eller med MobilePay.

Butikker O-Butikken og Løberministeriet er på stævnepladsen.

BIOMIXTUR vil også være på pladsen og tilbyder alle deltagere gratis test af flåtspray. Det er frivilligt. Ved deltagelse modtager man en gratis flaske flåtspray til en værdi af 159 kr. Se info til sidst i instruktion.

Bad og omklædning Der er ingen bade- eller omklædningsfaciliteter.

Toilet Der er opstillet toiletter ved stævnepladsen.

Afstande Parkering til stævneplads: ca. 5-600 m. Følg blå/hvid snitzling.
Stævneplads til start: ca. 400 m. Følg gul/sort snitzling.

Klasser & baner: Der udskrives klasser ifølge DOF's reglement § 5.2:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok	Væske
Begynder	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	
D10	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	
D12	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
D12B	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	
D14	Gul - Mellemsvær	3,3 km	11	1:10.000	
D14B	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
D16	Sort - Svær	4,0 km	17	1:10.000	
D18	Sort - Svær	5,9 km	19	1:10.000	Ja
D20	Sort - Svær	5,9 km	19	1:10.000	Ja
D20B	Gul - Mellemsvær	3,3 km	11	1:10.000	
D21	Sort - Svær	5,9 km	19	1:10.000	Ja
D21B	Gul - Mellemsvær	3,3 km	11	1:10.000	
D40	Sort - Svær	5,1 km	19	1:10.000	
D45B	Gul - Mellemsvær	3,3 km	11	1:10.000	
D50	Sort - Svær	4,0 km	17	1:10.000	
D60	Blå - Svær	3,5 km	16	1:7.500	
D70	Blå - Svær	2,2 km	14	1:7.500	
D-Let	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
H10	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	
H12	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
H12B	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	
H14	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:10.000	
H14B	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
H16	Sort - Svær	5,1 km	19	1:10.000	
H18	Sort - Svær	6,9 km	22	1:10.000	Ja
H20	Sort - Svær	6,9 km	22	1:10.000	Ja
H20B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:10.000	
H21	Sort - Svær	6,9 km	22	1:10.000	Ja
H21B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:10.000	
H40	Sort - Svær	5,9 km	19	1:10.000	Ja
H45B	Gul - Mellemsvær	4,1 km	14	1:10.000	
H50	Sort - Svær	5,1 km	19	1:10.000	
H60	Sort - Svær	4,1 km	16	1:7.500	
H70	Blå - Svær	3,5 km	16	1:7.500	
H80	Blå - Svær	2,2 km	14	1:7.500	
H-Let	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	

Åbne baner Der tilbydes også følgende åbne baner med fri start (put & run)

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok	Væske
Åben 1	Sort - Svær	7,0 km	23	1:10.000	Ja
Åben 2	Sort - Svær	5,7 km	19	1:10.000	Ja
Åben 3	Blå - Svær	2,9 km	14	1:7.500	
Åben 4	Gul - Mellemsvær	4,0 km	14	1:10.000	
Åben 5	Hvid - Let	3,1 km	17	1:10.000	
Åben 6	Grøn - Begynder	2,5 km	13	1:10.000	

- Væske**: Der er placeret væske ved en post, som passeres af alle baner over 5,5 km. jf. ovenstående klasseoversigt. Væskeposten er markeret i postbeskrivelsen. Væsken er vand.
- Kontrolsystem .:** Elektronisk tidtagning med SportIdent system.
Det er løberens ansvar at sikre kvittering fra SI-enheden i form af lyd/lys signal. Ved svigt af SI-enheden skal klippetang på poststativet benyttes til markering i et af reservefelterne R1, R2, R3 på løbskortet.
Lejede brikker for tilmeldte løbere (også forhåndstilmeldte på åbne baner) udleveres ved start.
Lejede brikker afleveres ved målgang. Ikke afleverede legebrikker erstattes med dagsprisen for den pågældende briktype.
- Løbskort.....**: Stokkebjerg Skov, 1:10.000 og 1:7.500 (se oversigt over klasser og baner ovenfor).
Ækvidistance 2,5m.
Kortet er nytegnet i 2019 efter ISOM 2017 kortnormen.
Der er foretaget en del udtynding i skoven de seneste måneder, hvorfor der kan være friske kørespor i terrænet, som ikke er medtaget på kortet.
Kortene er laserprintede på Pretex papir.
Korteksempler er ophængt ved Start.
- Forbudt område:** Der er udpeget en række naturzoner, som på løbskortet er markeret med violet symbol for forbudt område (krydsskravering). Områderne er ikke markeret i terrænet.
Det er selvfølgelig strengt forbudt at færdes i disse områder.
- Postbeskrivelser:** Postbeskrivelser i IOF-symboler er trykt på løbskortet.
Ekstra postbeskrivelser udleveres ved start, hvis der medbringes en passende holder til montering og beskyttelse af postbeskrivelsen.
- Terræn**: Stokkebjerg Skov er let til middel kuperet blandingsskov, med enkelte kraftigt kuperede områder. Veludbygget stinet og en del grøfter. Skoven er overvejende åben og let gennemløbelig, men sæsonens gode vækstbetingelser har også givet Stokkebjerg en frodig underskov af primært bregner og brændenælder.
- Start**: Der anvendes individuel start for divisionsmatchens løbere i alle klasser, bortset fra klasserne Begynder, D10, D12B, H10 og H12B samt Åbne Baner, hvor der anvendes fri start (put & run).
Fremkald 4 min. før start.
1. division: Første start kl. 10:00.
Fri start kl. 10:00 – 13:00.
2. division: Første start kl. 12:00.
Fri start kl. 10:00 – 13:00.
- Åbne baner: Fri start (put & run) kl. 10:30 – 13:00.

Endelige starttider vil fremgå af startlisten, som offentliggøres på Holbæk Orienteringsklubs [hjemmeside](#) senest fredag den 6. september 2019.

For sent startende henvender sig til startpersonalet, som sørger for hurtigst mulig start jf. §3.16.

Det er løbernes ansvar at sørge for "Clear" og "Check" af deres SI-brik før start. Enheder hertil er opstillet ved Start.

Startpunktet er placeret umiddelbart for enden af startboks 4. Startpunktet er markeret med postskærm og angiver placeringen af starttrekanten på kortet.

Individuel start:

Der anvendes individuel start for alle klasser i divisionsmatchen, bortset fra Begynder, D10, D12B, H10 og H12B.

4 minutter før start: Fremkald til første startboks med navneopråb og kontrol af briknummer eller udlevering af lejebrik. Løbere på Let bane må modtage starthjælp. Ur placeret ved fremkald viser den fremkaldte starttid og vil således være 4 minutter foran den officielle stævnetid.

3 minutter før start fortsættes til anden startboks, hvor der findes løse IOF-postbeskrivelser. Må kun benyttes, hvis man har en passende holder til disse.

2 minutter før start fortsættes til tredje startboks. Her udleveres løbskort til løbere på Let bane, som må kigge på kortet, og som må modtage starthjælp.

1 minut før start fortsættes til fjerde startboks, hvor øvrige løberes løbskort udleveres. Kortene ligger i kasser med tydelig markering af banenavn/klasse. Kortene ligger med bagsiden opad. Løberen må, med et enkelt kig, kontrollere, at det er et kort med rette løbsbane påtrykt forsiden. Men ellers må kortet ikke nærlæses før starttidspunktet.

Det er løberens eget ansvar, at løbskortet er det korrekte!

Starttidspunktet markeres med lydsignal fra digitalt start ur.

Fri start (put & run):

For divisionsmatchens klasser Begynder, D10, D12B, H10 og H12B samt Åbne Baner anvendes fri start (put & run) inden for ovennævnte tidsintervaller (se længere oppe).

Når løberen er klar til at starte, går man til første startboks for registrering. Forhåndstilmeldte løbere får udleveret eventuel lejebrik. Øvrige løbere afleverer kvittering for købt bane fra stævnekontoret. Briknummer kontrolleres.

Løbere på Begynder og Let bane må modtage starthjælp i første startboks.

Herefter fortsættes til anden startboks, hvor der er løse IOF-postbeskrivelser, hvis man har en passende holder hertil. Her afventer man så en ledig starttid.

Cirka 2 minutter før en ledig starttid vil startpersonalet kalde løberen frem til tredje startboks. Her udleveres løbskort til løbere på Begynder og Let bane. Disse løbere må kigge på kortet og modtage starthjælp, hvis det ønskes.

Cirka 1 minut før ledig starttid kaldes løberen frem til fjerde startboks. Her er løbskortene for øvrige løbere placeret i kasser mærket med banenavn/klasse. Man tager et kort fra kasserne og sikrer sig, at det er det korrekte kort.

Startpersonalet bestemmer starttiden for hver enkelt løber, som stempler i startposten, før man begiver sig ud på banen.

Skygning: Med henvisning til reglementets §2.6 er det tilladt at skygge i klasser med sværhedsgrad Begynder og Let. En deltager i stævnets konkurrencer, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.

Mål: Mål er placeret på stævnepladsen. Ved passage af mål laves målstempling. Herefter fortsættes til brikaflæsning. Løbskortet inddrages ikke i mål. Der henvises til reglementes §2.7 omkring fairness, som bl.a. betyder, at løbskortet ikke må vises til løbere, som endnu ikke er startet. Efter brikaflæsning findes væske i form af vand og tynd saft.

Resultater: Resultater ophænges løbende på resultattavlen. Efter stævnet kan de findes på løbets hjemmeside og på O-Result.

O-track: Da det er en privat skov og ejer ikke ønsker kort over skoven offentliggjort, kan vil desværre ikke tilbyde at løbskortene lægges på O-track.

Rygning : Rygning er naturligvis forbudt.

Max. tid : Max. tid er 2½ time. Udgåede løbere skal melde sig i mål.

Overtrækstøj.....: Overtrækstøj transporteres ikke fra start.

Præmier: Der er ingen præmier.

Jury: Juryformand er Stævnekontrollant Jesper Børsting.
Jurymedlemmerne er udpeget blandt deltagerne jf. § 7.5.

Jury for 1. division:

- John Søndergård (FIF Hillerød)
- Lena Wraa (Tisvilde Hegn OK)
- Lotte Bergman (Allerød OK)

Jury for 2. division:

- Pernille Sommer (OK Øst Birkerød)
- Janne Brundstedt (OK Roskilde)
- Kristian Kærsgaard (OK Sorø)

Klager: Klager indgives mundtligt eller skriftligt til stævneleder.
Stævnelederen vil kunne kontaktes ved henvendelse til stævnekontoret. Klager skal indgives så tidligt som muligt og senest 30 minutter efter udløbet af max. tiden for den sidst startende i konkurrencen jf. § 7.8.

Stævneleder.....: Connie Jahn, Holbæk OK,
Mobil: 3035 0952, e-mail: conniejahn1@gmail.com

Banelægger.....: Jan Thiesen, Holbæk OK

Stævnekontrol ..: Jesper Børsting, Herlufsholm OK

Banekontrol: Anders Knudsen, Herlufsholm OK

Juryformand ...: Jesper Børsting, Herlufsholm OK

Information fra BIOMIXTUR:

Kære deltager til divisionsmatch 8 september

I forbindelse med dagens to løb vil firmaet BIOMIXTUR, som har udviklet og sælger en økologisk flåtspray, gerne gennemfører endnu en løbende test af deres produkt. Hvis du har lyst til at deltage, modtager du en gratis flaske flåtspray til en værdi af 159 kroner.

Måden du deltager på er ganske simpel. Ved BIOMIXTUR-teltet modtager du et farvet gummiarmbånd. Halvdelen af deltagerne vil derefter få spray på ben, hofte, arme og nakke - den anden halvdel får ikke spray på sig. Efter løbet afleveres armbåndet personlig, og den enkelte tjekker (i opstillet telt) sig selv for eventuelle flåter. Antallet registreres og alle der har deltaget i forsøget modtager en gratis flaske flåtspray.

Hvis du vil vide mere om produktet, kan du læse om det her: www.biomixtur.dk

På vegne af BIOMIXTUR - tak for din eventuelle deltagelse.

