

Instruktion og startliste til klubmesterskab 2022 i Holbæk Orienteringsklub, lørdag d. 8. oktober 2022 i Nykøbing Sj.

Velkommen til klubmesterskabet 2022 som i år er en kombination af sprint- og skovorientering i det samme løb. Første del af banen er sprint i Nykøbing Sj. by, mens baneforløbet bringer løberne til Grønnehave Skov på den sidste del af banen. Begynderbanen løber dog kun i Grønnehave Skov.

Mødested:

Der er stævneplads/parkering på Sct. Georgsvej 11, 4500 Nykøbing Sj. (Sct. Georgsgårdens Børnehave). Det er på en villavej/meget lille p-plads, så jeg opfordrer kraftigt til samkørsel.

Terræn og kort:

Nykøbing Sj. by (sprintnorm i målestoksforholdet 1:4.000, nyttegnet i 2021) og Grønnehave Skov (skovnorm i målestoksforholdet 1:5.000, nyttegnet i 2022). Der vil dermed være kortvendt på alle baner, undtagen på begynderbanen. Post 50, som er "bindeleddet" mellem de to kort, vil figurere på både sprint- og skovkortet.

Grønnehave Skov er en velbesøgt hundeskov! Det betyder, at der er løse hunde i skoven. Finn sætter skilte op med information om vores orienteringsløb, men vær selv opmærksom på hundene.

Nykøbing Sj. by er en gammel købstad med varieret sprintterræn. Byen gennemskæres af en gågade, som både nord og syd for sig har baggårde og parkeringsarealer. Der er også parklignende områder samt boligområder.

Grønnehave Skov er "Annebjergs lillebror". Terræntypen er den samme med gamle løvtræer i et lettere kuperet terræn. Der er et grøftesystem og meget varierede tæthedsbilleder. Enkelte søer og moser ligger spredt i skoven. Der findes også meget store trærødder og et veludbygget stinet, bl.a. to asfaltstier mellem Nykøbing og Annebjergparken (det tidligere psykiatriske amtshospital).

Læs mere om skovens spændende natur og kultur her:

<https://geoparkodsherred.dk/odsherred/groennehave-skov/>

<https://www.sns-museum.dk/rundvisninger/>

Baner:

Begynder (op til 10 år) (kun skovløb)	Begynder	2,3 km. (0% sprint)/15 poster
Børn (op til 12 år)	Let	3,5 km. (31% sprint)/17 poster
Ungdom dame (13-17 år)	Mel.svær	4,6 km. (34% sprint)/27 poster
Ungdom herre (13-17 år)	Mel.svær	4,6 km. (34% sprint)/27 poster
Voksen dame (18-59 år)	Svær	4,4 km. (27% sprint)/24 poster
Voksen herre (18-59 år)	Svær	6,4 km. (28% sprint)/33 poster
Veteran dame (60+ år)	Svær	4,6 km. (33% sprint)/25 poster
Veteran herre (60+ år)	Svær	4,6 km. (33% sprint)/25 poster

Alle baner, undtagen begynderbanen, krydser jernbane ved overgang, parkeringsarealer og trafikerede veje. *Pas på trafikken, og løb kun i tilladte områder (alt olivengrønt på et sprintkort er privat/forbudt område)!*

Der er mange poster på alle baner. Vær meget opmærksom på at opsøge posterne i korrekt rækkefølge, da posterne står tæt, og strækstreger ligger tæt.

Særligt om begynderbanen:

Begynderbanen har sin egen start (start 2) inde i skoven. Alle børn på begynderbanen skal have en skygge med sig rundt på banen, bl.a. pga. de løse hunde. Børn på begynderbanen starter derfor først, når der er en "skygge" klar. "Skyggen" skal løbe sine egen bane før skygning.

Løse postdefinitioner:

Der er løse postdefinitioner, som kan medbringes under løbet, hvis man har en definitionsholder. De løse postdefinitioner udleveres på stævnepladsen inden afgang til start.

Lånebrikker:

Lånebrikker udleveres på stævnepladsen inden afgang til start.

Væske:

Der er hverken væske på banerne eller efter løbet. Medbring selv en fyldt drikkedunk.

Udstyr:

Husk Sport Ident-brik, kompas og holder til løse postdefinitioner og evt. både sprint- og skovorieringssko. Sport Ident-brik og kompas kan lånes af klubben på stedet. Det anbefales at løbe i lange bukser. Der er passage af stævnepladsen mellem byen og skoven, så det er muligt at skifte sko undervejs, (uden at tiden stoppes).

Indskrivning:

Husk at skrive dig på startlisten inden afgang til start.

Start, publikumspost og målgang:

Alle deltagere (undtagen løbere på begynderbanen) får en starttid. Første start er kl. 13.00. Se startliste herunder.

Start 1 (alle baner undtagen begynderbanen) er i byen, og start 2 (kun begynderbanen) er i skoven. Afstand til begge starter er 460 meter. Alle får udleveret et bykort, så begge starter kan findes (smid bykortet i en skraldespand, eller tag det med tilbage til mål). Startstederne er ubemandede, så udvis fairplay ift. kort og øvrig startprocedure. Medbring et armbåndsur, så I starter nogenlunde præcist. Løbstiden begynder ved stemping af startpost (trekant på kortet).

Løbskortene udleveres på stævnepladsen i ”rullet form”. Først i startøjeblikket må svære baner kigge på kortet. Let bane og begynderbane må kigge på kortet to minutter før start. *Husk at klare, tjekke og stemple start-enheden!!!*

Alle baner, undtagen begynderbanen, har en publikumspost nord for stævnepladsen og med et efterfølgende stræk, der gennemskærer målcirklen på kortet. ”Hold tungen” lige i munden ind i skoven...

Mål er i forbindelse med stævnepladsen. Pas på modgående løbere, hundeluffere og alle de andre, I måske møder. Husk at få brikken aflæst i mål (ved Finns hvide Toyota).

Afstande:

Parkering til stævneplads: 0-100 meter

Stævneplads til start 1 i byen (alle klasser undtagen begynderbanen): 460 meter.

Stævneplads til start 2 i skoven (kun begynderbanen): 460 meter.

Stævneorganisation:

Alle klager til: Finn Skouenborg. 😊

Postindsamling: Annette Bonde, Henrik Nielsen, Mogens Jensen og Jan Thiesen. 😊

STARTLISTE (start 1):

Kl. 13.00	Lasse Kalle Pedersen	Let
	Jacob Lund Kolenda	Mellemsvær
	Henrik Fabricius Buchwald	Svær mellem
Kl. 13.02	Lauge Buchwald	Let
	Anette Kalle Larsen	Svær kort
	Martin Petersen	Svær mellem
Kl. 13.04	Astrid Sigvardsen	Mellemsvær
	Pernille Buchwald	Svær kort
	Rune Faxøe Larsen	Svær mellem
Kl. 13.06	Pierre Husted Sigvardsen	Svær mellem
	Sara Faxøe Larsen	Svær kort
	William Justesen	Let
Kl. 13.08	Lene Justesen	Svær kort
	Jakob Kristjansen	Svær mellem
	Mogens Jensen	Mini blå
Kl. 13.10	Vigga Petersen	Let
	Pernille Kaltoft (UFK)	Mini blå
	Søren Giersing Magnusson	Svær mellem
Kl. 13.12	Bjark Bo Christensen	Svær mellem
	Silas Thomsen	Mellemsvær
	Charlotte G. Madsen	Svær kort
Kl. 13.14	Brian Steen Jørgensen	Svær mellem
	Henrik Nielsen	Mini blå
	Pija Grabauskaite	Mellemsvær
Kl. 13.16	Tomas Grabauskas	Svær mellem
	Caspian Bo Christensen	Mellemsvær
	Annette Bonde (UFK)	Mini blå
Kl. 13.18	Gregers Jørgensen (UFK)	Mini blå
	Anette Lindegaard Christensen	Svær kort
Kl. 13.20	Sanne Lund Kolenda	Svær kort
	Martin Madsen	Svær mellem
	Anders Laage Kragh (UFK)	Mini blå
Kl. 13.22	Leni Møllsøe (UFK)	Mini blå
	Jan Thiesen	Svær mellem
	Katrine Fertin	Mellemsvær
Kl. 13.24	Annemette El-Azem	Mini blå
	Søren Fertin	Svær mellem
	Astrid Riis	Svær kort
Kl. 13.26	Per Bundgaard Larsen	Mini blå
	Christian Schiønning	Svær mellem
	Anette Binder Larsen	Svær kort
Kl. 13.28	Ole Binder (UFK)	Mini blå
	Ditte Olesen	Svær kort

Put and run med skygge fra start 2:

Kaya Justesen

Annika Kalle Pedersen

Gustav Stormly

Martha Buchwald

GOD TUR OG FORNØJELSE!!!

