



Instruktion Nytårsdysten

Søndag d. 29. december 2024

- Stævnet:** C-stævne **
- Løbsområde:** Kongsøre Skov.
- Mødested/parkering:** P-pladserne for enden af Sandskredsvej, 4500 Nykøbing Sj. Herefter kantparkering på Sandskredsvej.
- Afstande:** Fra parkering til stævneplads er der ca. 300 m. Fra stævneplads til start er der ca. 100 m. Mål er placeret i umiddelbar forbindelse med stævnepladsen.
- Kort:** Kongsøre Skov, 2018 (revideret vinter 2024), ækv. 2,5 m., ISOM 2017-2. Laserprintes på vejrbestandigt Pretex papir 1:7.500.
- Terræn:** Kongsøre Skov er en typisk sjællandsk blandingsskov med et veludviklet sti- og grøftenet. Skoven er primært flad med enkelte lettere kuperede områder. Tæthedsbilledet er varieret. Enkelte militære områder er indhegnede med impassabelt hegn.
- I efteråret er der foretaget et ret omfattende skovarbejde, som har efterladt flere løvtræsområder med markante (mudrede) spor og ris i bunden. Arbejdssporene er tegnet på kortet. De fleste områder med ris i bunden fremstår stadigvæk hvide på kortet, eftersom det stadig er muligt at holde et højere løbetempo, dog ved at løbe lidt mere "slalom" gennem terrænet end sædvanligt. Ud til flere skovveje og stier ligger der store bunker af ris og stammer. Disse køres løbende væk og er derfor ikke tegnet på kortet.



Stævnekontor:

Findes i telt på stævnepladsen. Åbner kl. 10:00.
På Stævnekontoret kan man tilmelde sig en Individuel klasse.

Kontrolsystem:

Der benyttes Sportident, SI-briknummer opgives samtidig med tilmeldingen.
Alle SI-enheder er opsat til touch-free betjening med SIAC-brik. SI-brik kan lejes for kr. 15,-. Lejebrikker er ikke SIAC-brikker (ingen touch-free funktion).

Særlige regler:

Nytårsdysten er inddelt i hold- og individuelle klasser.

Holdløbere og individuelle løbere, som løber på mellemsvære og svære baner.
Alle løbere har samlet start ad tre omgange. Starttidspunkterne fremgår af nedenstående skemaer samt den offentliggjorte startliste. Startpost skal ikke stemples. Bemærk, at holdløbere og individuelle løbere altså starter samtidigt (på et af tre tidspunkter).

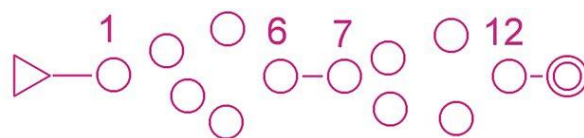
Ved hver start stiller løbere op som ved første start ved en traditionel stafet (samlet start). Klasse og løbernummer (1, 2 eller 3) fremgår af bagside af kort, som ligger opad ved startsted. Fremkald til start 5 minutter før starttid.

Kortet må samles op fra jorden, når nedtælling når til 10 sekunder, men det er først tilladt at vende kortet idet starten går.

Startpost er i umiddelbar forlængelse af startsted og skal passeres.

Alle mellemsvære og svære baner har valgfri rækkefølge af poster ad to omgange, disse fremgår uden postnummer og alene med kontrolnummer, og skal alle stemples (i vilkårlig rækkefølge) inden næste nummererede post stemples. Vær særligt opmærksom på at stemple alle posterne som fremgår uden postnummer!

Nedenfor en principskitse af konceptet.



Holdløbere og individuelle løbere som løber let eller begynderbane.

Alle løbere har fri start mellem kl. 11:25 og 12:15. Kortet udleveres og løber har herefter 2 minutter til at se på kortet. Startpersonale vil være behjælpelige ved behov. Der er ikke valgfri rækkefølge af poster på let og begynderbane. Startposten skal stemples.

Der er snitzlet fra sidstepost til målpost for alle klasser/baner. Umiddelbart efter målpost aflæses brikker i beregnertelt. Løbskortet kan beholdes.

Der udleveres ikke løse postdefinitioner.

Max tid:

Maksimal tid for alle baner er 2 timer.

Holdklasse	Løber	Bane	Længde	Poster	Starttid
Herre	1. løber	Svær, lang	7250 m	25	11:00
	2. løber	Svær, lang	7250 m	25	11:10
	3. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:20
Dame	1. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:00
	2. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:10
	3. løber	Svær, kort	4190 m	14	11:20
Mix	1. løber	Svær, lang	7250 m	25	11:00
	2. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:10
	3. løber	Svær, kort	4190 m	14	11:20
Familie	1. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:00
	2. løber	Mellemsvær	3990 m	17	11:10
	3. løber	Let	3790 m	13	Fri
Veteran	1. løber	Svær, blå	3550 m	17	11:00
	2. løber	Svær, blå	3550 m	17	11:10
	3. løber	Svær, blå	3550 m	17	11:20
Ungdom	1. løber	Mellemsvær	3990 m	17	11:00
	2. løber	Svær, mellem	5110 m	20	11:10
	3. løber	Mellemsvær	3990 m	17	11:20
Børn	1. løber	Begynder	2510 m	13	Fri
	2. løber	Let	3790 m	13	Fri
	3. løber	Begynder	2510 m	13	Fri

Individuel	Bane	Længde	Poster	Starttid
Herre	Svær, lang	7250 m	25	11:00
Dame	Svær, mellem	5110 m	20	11:10
Veteran, Herre	Svær, blå	3550 m	17	11:10
Veteran, Dame	Svær, blå	3550 m	17	11:00
Ungdom	Mellemsvær	3990 m	17	11:20
Børn	Let	3790 m	13	Fri
Begynder	Begynder	2510 m	13	Fri
Nytårsturen	Let	3790 m	13	Fri

Kort målestok:	Alle klasser løber på kort i målestok 1:7.500.
Postdefinitioner:	Er trykt på løbskortet, men der er ingen løse postdefinitioner.
Skygning:	Skygning er tilladt på begynder og let bane.
Eftertilmelding:	Der er ikke mulighed for eftertilmelding. Dog kan der købes individuelle klasser på dagen.
Startafgift:	Tilmelding i O-service afsluttet d. 13. december 2024.
	Tilmelding til individuelle klasser på dagen:
	Voksne fra 17 år: kr. 135,- pr. løber.
	Børn + ungdom t.o.m. 16 år: 85,- pr. løber.
	Leje af brik: kr. 15,- pr. brik.
	Tilmelding til individuelle klasser skal ske i tidsrummet 10:00 – 10:45.
	Løbere tilmeldt på dagen starter i samlet start sammen med forhåndstilmeldte løbere (se ovenfor), og deltager på lige fod i konkurrencen om præmierne.
Præmier:	Der vil være flotte præmier til vindere i alle klasser, både hold og individuelle. Der vil være slikposer til alle børn der deltager.
Kiosk:	Findes på stævnepladsen med sortiment der er tilpasset vejret.
Væske:	Der er ikke væske i mål.
Toilet:	Der findes toiletvogn på P-pladsen.
Bad:	Det er muligt at vinterbade i fjorden.
Førstehjælp:	Førstehjælp og hjertestarter findes i stævnekontoret.
Resultater:	Resultater vil kunne ses på infoskærm på stævnepladsen, og lægges ligeledes på klubbens hjemmeside hurtigst muligt efter stævnet.
O-track:	Banerne lægges på O-track efter løbet.
Stævneleder:	Malene Lysgaard-Hansen - Holbæk OK, mobil: +45 53692291. Mail.: malene@lysgaard-hansen.dk
Stævnekontrollant:	Henrik Snedker – Holbæk OK
Banelægger:	Asger Reinholdt Christensen - Holbæk OK
Banekontrollant:	Finn Skouenborg – Holbæk OK
Dommer:	Oplyses senere