



INSTRUKTION

Arrangører	OK Roskilde & Holbæk OK.
Navn og klassifikation	Odsherred Orienteering Open 2023. Åbent stævne.
Dato	Løbene er arrangeret som selvstændige løb, så deltagerne kan tilmelde sig ét eller flere løb. Fredag d. 23. juni. Lørdag d. 24. juni. Søndag d. 25. juni. Stævnepladsen åbner: Fredag kl. 17:00, lørdag kl. 11:00, søndag kl. 09:00. Deltagerliste offentliggøres tirsdag den 20. juni på løbets hjemmeside
Fælles del:	
Kontrolsystem	Sportident. Det er løberens ansvar at SI-brikken fungerer. Der benyttes ikke touch free SI enheder. Lejebrikker udleveres ved start og afleveres i mål. Bortkomne brikker erstattes til dagspris. Posterne er markeret med poststativ med skærm ved posten. Posterne står i visse områder tæt, husk at kontrollere kontrolnummeret.
Postbeskrivelser	Postdefinitioner er trykt på kortet, og løse postdefinitioner findes ved start og er til rådighed, hvis man medbringer en egnet holder.
Kortprint	Alle dage benyttes laserprintede kort på vandfast papir (pretex). Kort udleveres ikke i plastlomme.
Start - kun individuelle løb (Holdløb: Se separat instruktion)	Startende løbere henvender sig til startpersonalet, der sikrer, at løbere starter med mindst 1 minut interval og på hele minuttal. Boks 1: Udlevering af leje-SI-brik og postbeskrivelser til løbere med egnet holder. Boks 2: Løberen stiller sig ved rette kortkasse og tager øverste kort og kontrollerer, at det er rette bane. Kortet lægges på jorden. På starterens signal må man tage sit kort op og stemple startposten. Husk at stemple startposten! Clear-, check- og SIAC-OFF enheder findes ved start.
Starthjælp og skygning	Skygning er tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let. Alle deltagere på baner med sværhedsgraderne

	grøn/begynder og hvid/let vil blive tilbudt starthjælp af startpersonalet. Når løberen er tryk til at starte, hjælper startpersonalet løberen med at stemple startposten, og løberen kan begive sig afsted.
Børnebane og "børneparkering"	Lørdag og søndag tilbydes en gratis børnebane, start ved eller i umiddelbar nærhed af stævnepladsen. Start: Lørdag: 11:30-13:30 Søndag: 9:30-11:30 Der tilbydes ikke "børneparkering".
Mål, væske	Løberen skal stemple målposten og dernæst begive sig til aflæsning. Efter aflæsning må kortet beholdes, men ikke vises til endnu ikke startede løbere. Der vil være væske i mål – deltagerne opfordres til at medbringe eget krus / flaske Lørdag og søndag findes der væskeposter, disse fremgår af postdefinitionen.
Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj.
Åbne baner	Købes i stævnecentertelt frem til 15 min før sidste start den respektive dag. Der kan vælges mellem alle løbets baner, fredag dog kun bane 3 og 4 Betaling kan kun ske med mobile pay. Ungdomsløbere, op til 20 år: - Fredag: 60 kr. - Lørdag: 110 kr. - Søndag: 110 kr. Voksne løbere, 21 år og ældre: - Fredag: 80 kr. - Lørdag: 130 kr. - Søndag: 130 kr Leje af brik: 15 kr.
Resultatformidling	Stræktidsudskrifter, på skærm på stævnepladsen samt online på løbets hjemmeside O-track, kortfiler, resultatliste og winsplits efter løbet.
Bad	Der tilbydes ikke bademuligheder, men gode strande i nærheden.
Præmier	Ingen præmier.
	Fredag 23 juni 2023 – fælles del
Løbsområde	Grønnehave Skov.
Mødested, parkering og kørevejledning	Ved Nykøbing Sj Skytteforening (55.91228048334575, 11.668613338217405) – lige over for stævnepladsen. Skulle denne parkering mod forventning blive fyldt op findes reservepladser ved Egebjergvej 46 og p-plads med skråparkering parallelt med Egebjergvej samme sted.
Stævneplads	Stævnecenter med start, skift og mål findes på åbent område i Grønnehave Skov.

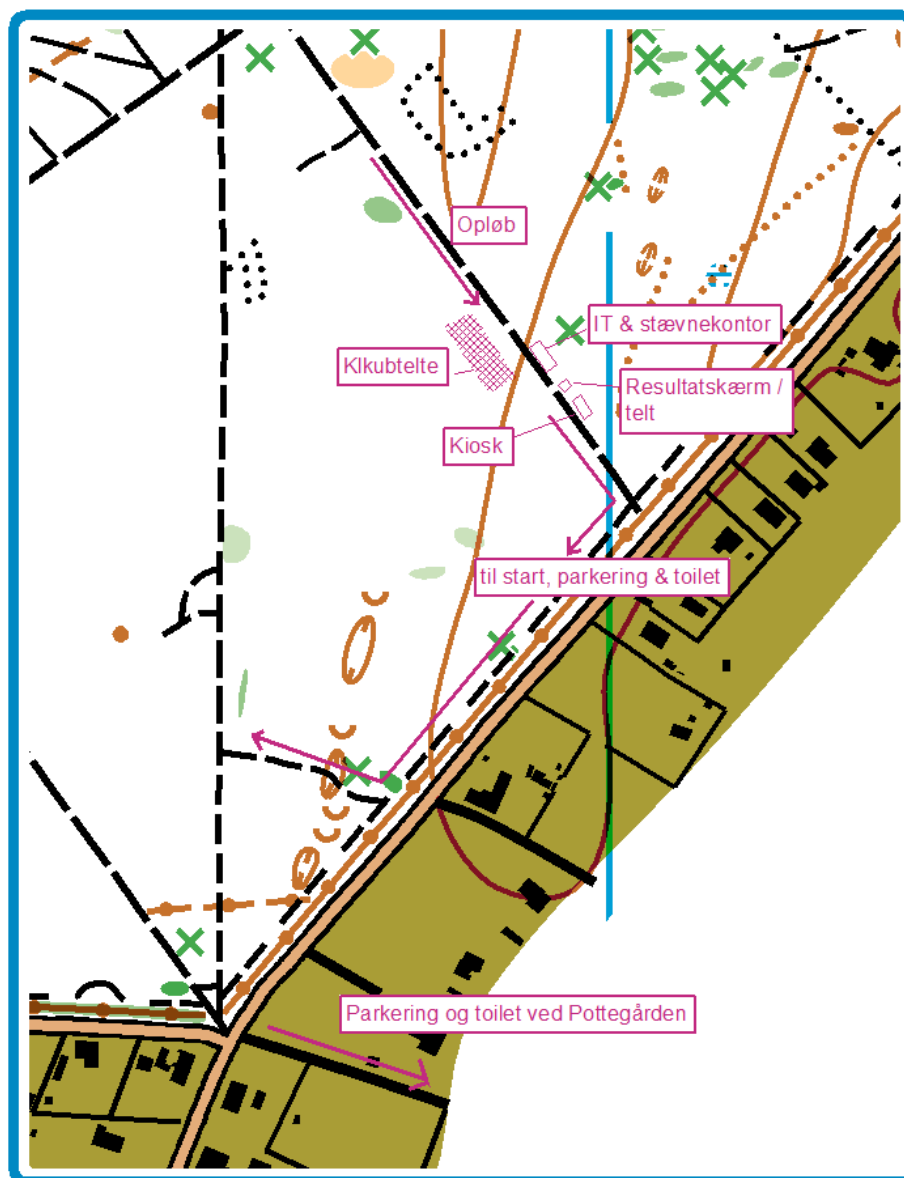


Toiletter: Offentlige toiletter ved Nykøbing Skydeklub, overfor stævnepladsen, ca 100 m. (se kort over stævneplads herover).

Ingen kiosk. Gå i byen i Nykøbing S og støt det lokale byliv.

Afstande	Parkering – stævnecenter: 100 (600) m. Stævnecenter - Start: På stævneplads.
Kort og terræn	Grønnehave Skov, nytegnet 2022, rettelser 2023. Målestok 1:5000, ækvidistance 2,5 m. Kortrekognoscering: Finn Skouenborg. Rentegning: Jan Thiesen. Brynær skov med en del stier og veje. Fortrinsvis løvskov, lettere kuperet terræn. Grønnehave Skov er hundeskov, hvorfor der kan forekomme løse hunde.
Stævneorganisation	Stævneledelse: Jan Thiesen, Finn Skouenborg Holbæk OK, Anders Laage Kragh, OK Roskilde Banelægger: Finn Skouenborg, Holbæk OK Banekontrol: Anders Laage Kragh, OK Roskilde Nødnummer: + 45 23 23 62 50
	Holdløb
Koncept	Holdløbet består af fire (ugaflede) ture, som kan fordeles mellem én til fire løbere. Det enkelte hold bestemmer selv antallet af løbere på holdet, men uanset antallet af løbere på holdet, konkurrerer holdene mod hinanden i de respektive klasser. Holdløbet er med put and run og de enkelte ture kan starte uafhængigt af hinanden. Den samlede tid efter fire ture er sluttid. Hver tur skal løbes én gang. Selvom skoven er lille, vil alle fire ture i klasserne ikke have postgenbrug.
Kortudlevering / skifte	Holdet får udleveret alle 4 kort inden start i stævnekontoret fra kl 17:00 og fordeler kortene blandt holdets løbere. Banerne kan løbes i vilkårlig rækkefølge.

Samme løber, der løber flere ture	Løberen kan benytte samme SI brik, denne SI brik skal aflæses efter hver tur i mål og dernæst cleares & tjekkes inden næste tur.																									
Postdefinitioner	Er trykt på kortet – løse definitioner udleveres sammen med kortene.																									
Start	Put & run start ved "startpunktet" – det er holdets ansvar, at hver løber laver clear & tjek ved start, inden løberen begiver sig ud på banen.																									
Mål	Ved mål stemples målposten og SI brikken aflæses – løberen kan derefter eventuelt begive sig ud på næste tur / bane.																									
Maxtid	Holdets sidste løber skal være i mål senest kl. 20.00																									
Baner/klasser	• H/D ungdom (-20 år), mellemsvære baner, ca 2 km • H/D senior (21 – 45 år), svære baner, ca 2 km • H/D veteran (46 år -), svære baner, ca 2 km Mixhold (damer og herrer) skal konkurrere i herreklasse																									
	Individuelt løb																									
Klasser, banelængder og postantal	<table><tr><td>Klasse</td><td>Sværhedsgrad</td><td>Længde</td><td>Poster</td><td>Målestok</td></tr><tr><td>Bane 1</td><td>Begynder</td><td>2,0 km</td><td>13</td><td>1:5.000</td></tr><tr><td>Bane 2</td><td>Let</td><td>2,9 km</td><td>16</td><td>1:5.000</td></tr><tr><td>Bane 3</td><td>Mellemsvær</td><td>3,2 km</td><td>15</td><td>1:5.000</td></tr><tr><td>Bane 4</td><td>Svær</td><td>3,9 km</td><td>22</td><td>1:5.000</td></tr></table> Bane 1 og 2 er udgået	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok	Bane 1	Begynder	2,0 km	13	1:5.000	Bane 2	Let	2,9 km	16	1:5.000	Bane 3	Mellemsvær	3,2 km	15	1:5.000	Bane 4	Svær	3,9 km	22	1:5.000
Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok																						
Bane 1	Begynder	2,0 km	13	1:5.000																						
Bane 2	Let	2,9 km	16	1:5.000																						
Bane 3	Mellemsvær	3,2 km	15	1:5.000																						
Bane 4	Svær	3,9 km	22	1:5.000																						
Start	Put & Run: kl. 17:30 – 18:30																									
Maxtid	Max tid 90 min.																									
	Ellinge Indhegning																									
Dato	Lørdag den 24. juni 2023. Stævnepladsen åbner kl 11.																									
Mødested, parkering og kørevejledning	Put & run start kl. 12-13:30. P-plads ved "Pottegården". GPS: 55.8845, 11.5527.																									
Stævnecenter	Parkering på p-plads tilhørende "Pottegården", ingen parkeringsvagter. Stævnecenter: Åbent område i skoven. Førstehjælp og hjertestarter i stævnecentertelt. Toiletter: Toiletter ved "Pottegården". Kiosk på stævnepladsen, kiosken tilbyder: kaffe, the, hjemmebagt kage, frugt, øl & vand Bad: I havet, en af Sjællands bedste badestrande!																									



Afstande

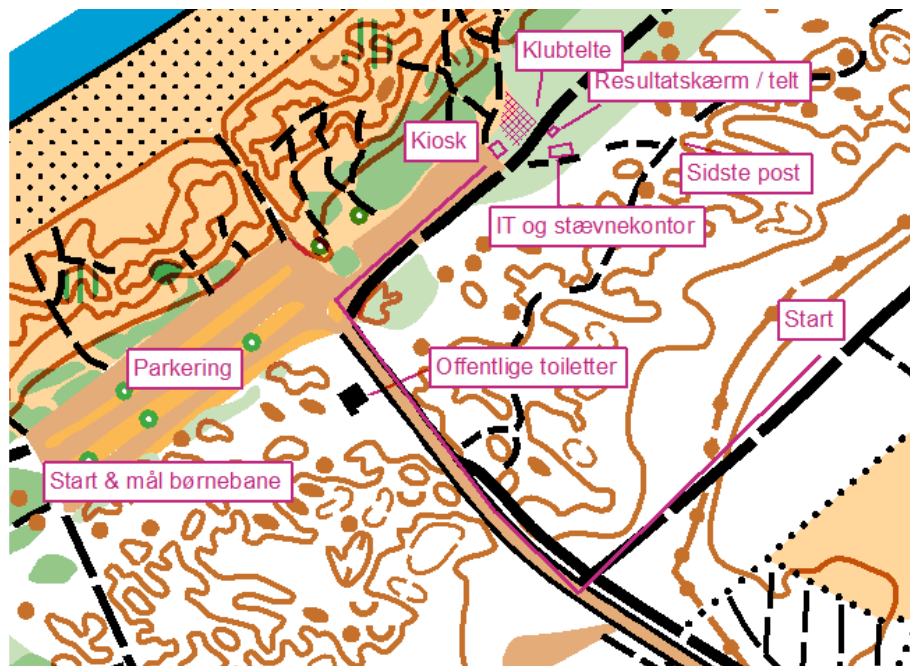
Parkering – stævnecenter: Max 600 m. markeret med snitzling.

Stævnecenter – Start: 400 m. markeret med snitzling

Klasser, banelængder
og postantal

Klasse	Sværhedsgrad	Kilometer	Poster	Målestok
Bane 1	Begynder	2,5	10	1:7.500
Bane 2	Let	3,7	11	1:7.500
Bane 3	Mellemsvær	4,8	14	1:7.500
Bane 4	Svær	3,3	13	1:7.500
Bane 5	Svær	5,2	12	1:7.500
Bane 6	Svær	6,6	17	1:7.500
Bane 7	Svær	8,7	23	1:7.500

	Der er kortvend på bane 6 og bane 7
Maxtid	2,5 time
Kortet, terræn	"Ellinge Indhegning 1:7.500, ækvidistance 2,5 m, Kortet er tegnet af Finn Skouenborg og Jan Thiesen, Holbæk OK, i foråret 2020 samt revideret i vinteren 2022/23 af Bo Simonsen, FIF Hillerød.
Særlige forhold	Ellinge Indhegning er en flad skov med et lineært stisystem, blandet vegetation hovedsagelig af østrigsk fyr, skovfyr, sitkagran og birk. Hovedsagelig god fremkommelighed. Enkelte baner har stræk, der krydser børnebanen, der er snitzlet.
Stævneorganisation	Stævneledelse: Jan Thiesen, Finn Skouenborg, Holbæk OK og Anders Laage Kragh, OK Roskilde Banelægger: Martin Østberg, OK Roskilde Banekontrol: Jan Thiesen, Holbæk OK Dommer: Michael Sørensen, OK Øst Nødnummer: + 23 23 62 50
	Sandflugtsplantagen
Dato	Søndag den 25. juni 2023. Stævnepladsen åbner kl 9:00
Mødested, parkering og kørevejledning	Put & run start kl. 10-11:30. Telegrafvejen, 4581 Rørvig - indkørsel ad Nakke Kirkevej fra vej 225 (afmærkning). GPS: N55.951846, E11.717706.
Stævnecenter	Parkering på offentlig p-plads, ingen parkeringsvagter. Stævnecenter: I den østlige del af p-pladsen. Førstehjælp og hjertestarter i stævnecentertelt. Toiletter: Offentlige toiletter for enden af Telegrafvejen. Kiosk på stævnepladsen, kiosken tilbyder: kaffe, the, hjemmebagt kage, frugt, øl & vand Bad: I havet, en af Sjællands bedste badestrande – stævnepladsen er lige bag klitterne



Afstande

Parkering – stævnecenter: Max 100 m. - sammenhængende.
Stævnecenter – Start: 400 m. markeret med snitzling.

Klasser, banelængder
og postantal

Klasse	Sværhedsgrad	Kilometer	Poster	Målestok
Bane 1	Begynder	2,5	12	1:10.000
Bane 2	Let	3,4	12	1:10.000
Bane 3	Mellemsvær	3,9	9	1:10.000
Bane 4	Svær	3,0	11	1:7.500
Bane 5	Svær	5,0	13	1:7.500
Bane 6	Svær	7,0	17	1:10.000
Bane 7	Svær	8,9	21	1:10.000

Maxtid

2,5 time

Kortet, terræn

Der er kortvend på bane 7

Sandflugtsplantagen 1:7.500 og 1:10:000", ækvidistance 2,5 m. Nytegnet 2018, rettelser 2023. Der er i vinteren 2022/23 foretaget en del fældninger i skoven. Områderne er ryddet, men der findes stadig en del spor efter dette.

Rørvig Sandflugtsplantage blev plantet i de gamle klitter i 1867, efter at flyvesandet havde hærget i flere hundrede år. De yderste træer ud mod kysten er stadig små og krogede – mærket af vind og sand. Mellem kysten og de små og

	krogede træer findes der en smal række klitter med marehalm og hyben (<i>rosa rugosa</i>). Resten af plantagen består overvejende af nåletræer med enkelte indslag med birk og bøg. Plantagen har et regelmæssigt anlagt stisystem med nord-syd-gående stier, mellem disse er trampet uregelmæssige spor. Skoven er generelt meget fremkommelig med en blød bund af sand, træ nåle og pletvis lyng og sigtbarheden i disse områder er meget god. Derimellem er der enkelte områder med løvskov, hvor fremkommeligheden og sigtbarheden er nedsat. Der findes ingen undervegetation af betydning, men der findes sporadiske væltede træer, der ikke er medtaget på kortet. Enkelte områder med flere vindfældede træer er markeret på kortet. Fældede områder og deres fremkommelighed fremgår af kortet.
Stævneorganisation	Stævneleder: Jan Thiesen, Finn Skouenborg, Holbæk OK og Anders Laage Kragh, OK Roskilde Banelægger: Anders Laage Kragh, OK Roskilde Banekontrol: Finn Skouenborg, Holbæk OK Dommer: Michael Sørensen, OK Øst Nødnummer: + 23 23 62 50