


Opdateret pr. 01.09.2023 – Navn på dommer og præcisering af starttid for Put and Run

	Instruktion til divisionsmatch for Østkredsens klubber i 1. og 2. division, samt åbne baner, søndag den 3. september 2023	
Arrangør	Amager Orienteringsklub og Kildeholm Orienteringsklub	
Deltagende klubber	<b>1. division:</b> Tisvilde Hegn OK Allerød OK FIF Hillerød OK Søllerød OK	<b>2. division:</b> Ballerup OK Holbæk OK OK Sorø Farum OK
Øvrige klubber	Åbne baner	
Klassifikation	***	
Løbsområde	Bidstrup Skovene	
Løbskort	Kortnavn: Bidstrup Skovene Korttegner: Asger Jensen, Roskilde OK Tegnet/revideret: Senest revideret marts 2023 Målestok: 1:10.000 og 1:7.500 Ækvidistance: 2,5 m Banerne er printet på vandfast papir (Pretext).	
Parkering	Parkering ved Avnstrup Flygtningecenter, Avnstrupvej 1, 4330 Hvalsø samt kantparkering langs Avnstrupvej. P-vagternes anvisninger skal følges. Vi anbefaler deltagerne at køre sammen. For ikke at ankomme gennem løbsområde SKAL transport til mødestedet foregå via Avnstrupvej fra krydset Tolstrupvej / Orupvej, GPS 55.55496, 11.91528	
Afstande	Afstand fra parkering til stævneplads: 300 - 700 m Afstand fra stævneplads til start 1: 600_m, GUL markering	

	<p>Afstand fra stævneplads til start 2: 300_m , BLÅ markering</p> <p>Afstand start 1 til start 2: 650m, GUL/BLÅ markering</p> <p>Mål er på stævnepladsen.</p>							
Terræn- beskrivelse	<p>Kuperet sjællandsk blandingskov med varierende gennemløbelighed. Skoven består af bøgeskov med nogle bevoksninger med nåletræer. Enkelte steder bærer skoven præg af at den er urørt med kvas og stormfald.</p> <p>Afhængigt af vejret kan der være mere eller mindre udbredte vådområder.</p>							
Stævneplads								
Baner og klasser	Bane	Klasser	Distance	Poster	Sværhed	Væske	Målestok	Start
	1	H18, H20, H21	8,6 km	20	Svær	1	1:10.000	1
	2	D18, D20, D21, H40	7,4 km	19	Svær	1	1:10.000	1
	3	D40, H16, H50	6,3 km	17	Svær	1	1:10.000	1
	4a	D16, D50	5,4 km	16	Svær	0	1:10.000	1
	4b	H60	5,4 km	16	Svær	0	1:7.500	1
	5	D60, H70	4,2 km	14	Svær	0	1:7.500	1
	6	H14, H20B, H21B, H45B	5,1 km	14	Mellemsvær	1	1:10.000	1
	7	D-Let, D12, D14B,	3,3 km	13	Let	0	1:10.000	2

		H-Let, H12, H14B						
8	D70, H80	2,9 km	10	Svær	0	1:7.500	1	
9	D14, D20B, D21B, D45B	4,9 km	12	Mellemsvær	0	1:10.000	1	
10	Beg., D10, D12B, H10, H12B	3,1 km	11	Begynder	0	1:10.000	2	

<p>Åbne Baner</p>	<p>Åbne baner købt på dagen, sælges kl. 9.30-12.00 fra stævnekontoret:          Juniorer D/H -20: 60 kr. + evt. brikleje          Seniorer D/H 21-: 120 kr. + evt. Brikleje</p> <p>Forhåndstilmeldte henvender sig direkte i Start 2 hvor der er put and run i tidsrummet 10.00-12.00</p> <table border="1" data-bbox="403 461 1412 745"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Distance</th> <th>Poster</th> <th>Sværhed</th> <th>Væske</th> <th>Målestok</th> <th>Start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>7,9 km</td> <td>19</td> <td>Svær</td> <td>0</td> <td>1:10.000</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>5,8 km</td> <td>14</td> <td>Svær</td> <td>0</td> <td>1:10.000</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>3,6 km</td> <td>12</td> <td>Svær</td> <td>0</td> <td>1:7.500</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>4,6 km</td> <td>11</td> <td>Mellemsvær</td> <td>0</td> <td>1:10.000</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>3,3 km</td> <td>13</td> <td>Let</td> <td>0</td> <td>1:10.000</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>3,1 km</td> <td>11</td> <td>Begynder</td> <td>0</td> <td>1:10.000</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Distance	Poster	Sværhed	Væske	Målestok	Start	Åben 1	7,9 km	19	Svær	0	1:10.000	2	Åben 2	5,8 km	14	Svær	0	1:10.000	2	Åben 3	3,6 km	12	Svær	0	1:7.500	2	Åben 4	4,6 km	11	Mellemsvær	0	1:10.000	2	Åben 5	3,3 km	13	Let	0	1:10.000	2	Åben 6	3,1 km	11	Begynder	0	1:10.000	2
Bane	Distance	Poster	Sværhed	Væske	Målestok	Start																																												
Åben 1	7,9 km	19	Svær	0	1:10.000	2																																												
Åben 2	5,8 km	14	Svær	0	1:10.000	2																																												
Åben 3	3,6 km	12	Svær	0	1:7.500	2																																												
Åben 4	4,6 km	11	Mellemsvær	0	1:10.000	2																																												
Åben 5	3,3 km	13	Let	0	1:10.000	2																																												
Åben 6	3,1 km	11	Begynder	0	1:10.000	2																																												
<p>Start</p> <p>Opdateret 01.09.2023</p>	<p>1. division: kl. 10.00 – ca. kl. 11.30.          2. division: ca. kl. 11.30 – ca. kl. 12.30.          Åbne baner: fri start (put&amp;run) mellem kl. 10.00 og 12.15</p> <p>Deltagere på divisionsmatchbanerne 7 og 10 med put and run start kan starte frit i tidsintervallet 10.00-12.30 uanset hvilken match de løber i.</p> <p>Intervalstart med fremkald 4 min. før starttid.</p> <p>Sidste startboks i start 1 er 2-delt. Kortkasser er opsat i den side af startboksen hvorfra der skal startes. Der er startpersonale til stede i startboksen.</p> <p>For sent startende henvender sig til startpersonalet og bliver startet hurtigst muligt under hensyntagen til startlisten på den pågældende bane.</p> <p>Der udleveres kort 2 min. før start og tilbydes starthjælp på baner med sværhedsgrad Begynder og Let.</p> <p>Skygning er tilladt på baner med sværhedsgrad Begynder og Let. En deltager der har fungeret som skygge må ikke efterfølgende starte på samme bane.</p> <p>Der tilbydes ikke transport af overtrækstøj</p>																																																	
<p>Tidtagning og kontrol</p>	<p>Elektronisk tidtagning og kontrol med SportIdent. Berøringsfri stemping er mulig, dog ikke i mål. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, er tildelt en lejebrik <u>der udleveres i start.</u></p> <p>Makstid for alle baner er 2½ time.</p>																																																	
<p>Definitioner</p>	<p>Postdefinitioner er trykt på løbskortet.</p>																																																	

	Løse postdefinitioner udleveres i startboksen til løbere med egnet holder.
Mål	På Stævneplads. Kort må ikke vises til ikke-startede løbere. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.
Bad, omklædning og toilet	Der er toiletter på/ved stævnepladsen. Der er ikke toiletter ved start, men de passeres naturligt på vej fra stævneplads til start.
Kiosk	Stævnets kiosk vil tilbyde: Sandwich med div. pålæg Kage Frukt Slik Øl, også alkoholfri Sodavand Juice
Børnebane	Gratis børnebane med start/mål på stævnepladsen i tidsrummet kl. 10.00 – 13.30.
Førstehjælp	Forefindes i telt på stævnepladsen, kun til akutte skader. Hjertestarter findes i førstehjælp. Nødnummer er påtrykt løbskortet.
Stævneledelse	Stævneleder: Casper S. Vindegaard Sørensen, tlf. 53 76 10 10, <a href="mailto:casper@kildeholm-ok.dk">casper@kildeholm-ok.dk</a> Daniel Nørgaard Bachmann, Amager OK Banelæggere: Leif Sudergaard og Nina S. Vindegaard Sørensen, Kildeholm OK Banekontrollant: Søren Albæk Jensen, Amager OK <b>Opdateret 01.09.2023</b> <b>Dommer: Leif Pedersen, FSK Orientering, tlf. 30 77 24 90.</b>