

# Indbydelse til NAG Indoor Orienteering 2017

Version: 21/2-2017

Den 19. marts 2017 giver Søllerød Orienteringsklub dig muligheden for at løbe indendørs orientering i en fantastisk bygning, som sprænger rammerne for den gymnasieskole, du kender fra din ungdom. Nærum Gymnasium er ét gymnasium i én stor bygning, og dette giver unikke muligheder for at lave et af de mest spektakulære indendørs orienteringsløb i Danmark.

Indendørs orienteringsløb har tidligere i begrænset omfang været afholdt rundt omkring i Danmark, men denne gang ønsker vi for alvor at slå igennem, så alle kommer hjem med ømme ben og en god oplevelse! Hvem ved, måske kommer indendørs orientering på VM programmet en dag?

På de følgende sider findes mere appetitvækkende information, og se så at få dig tilmeldt!



## Klassifikation

Stævnet får så høj kvalitet, som vi har mulighed for at stille i Søllerød Orienteringsklub! Stævnet er officielt klassificeret som et tostjernet Åbent stævne. Til stævnet tilbyder vi en unik oplevelse, overnatning, bad, lækker kiosk, mulighed for ekstra-tur, tidstaging, stræktider og tørvejr i løbsområdet.

## Tidspunkter

Stævnepladsen har åbent fra 8:30-14:30, og du kan starte mellem klokken 9:00 og 13:30, så uanset om du er A- eller B-menneske, har du en chance for at finde en startperiode, der passer dit behov.

## Mødested og parkering

Løbet foregår på Nærum Gymnasium, Nærum Hovedgade 30, 2850 Nærum (opdateret).

Parkeringsforhold er i øjeblikket ved at blive undersøgt, men vi kan dog allerede nu love, at der bliver gode parkeringsforhold i det centrale Nærum. Vi vil opdatere indbydelse, så snart vi har fastlagt en plan, og denne vil naturligvis også fremgå af instruktionen.

## Kort

Nærum Gymnasium, hovedbygningen, skala cirka 1:200, tegnet i 2015-2016, revideret i månederne op til løbet af tidligere elev Mikkel Kaae Nielsen og nuværende elev på gymnasiet (og banelægger) Julius Molsen. Begge korttegnere kommer fra Søllerød Orienteringsklub.

Kortet er tegnet efter tilpasset kortnorm, sammen med instruktionen offentliggøres information om denne på <http://sollerod-ok.dk> sammen med symbolforklaring og et eksempel på et indendørskort.

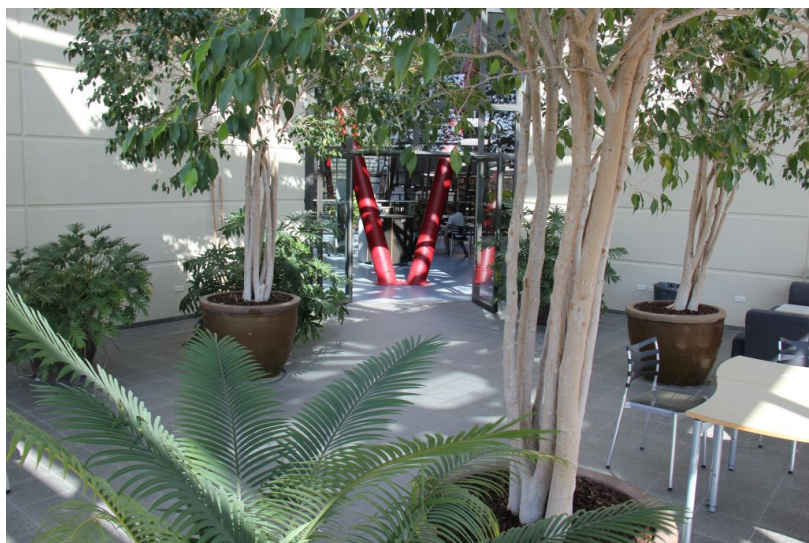
Kortet laserprintes i læsbar størrelse på A3-papir.

## Terrænbeskrivelse

Nærum Gymnasium er et nyere nordsjællandsk gymnasium opført i 2003 og huser til daglig omkring 1100 elever og 110 ansatte.

Underlaget er overvejende flise eller linoleumsgulv. Vi anbefaler at man bruger almindelige **rene** løbesko eller indendørssko til løbet, da området hurtigt bliver glat. Pigsko er forbudt!





Alle områder på kortet er meget detaljerede, og der er en god sigtbarhed gennem de mange glasvægge.

Der findes en del vegetation på gymnasiet, som primært begrænser sig til krukke af både rund og firkantet facon.

Kuperingen består af fire opgange, som tilsammen med en hovedtrappe og et antal mindre trapper forbinder de fem etager. Ækvidistancen er 1 trappetrin.

Stibilledet er hovedsageligt bestående af gange og studieområder, som skaber den vigtige forbindelse mellem klasselokaler og toiletter. Bemærk at toiletterne i løbsområdet ikke må benyttes under konkurrencen. Se skiltning på stævnepladsen til 'rigtige' toiletter.

## Klasser

Indendørs orientering er en ny disciplin, og derfor har vi kort beskrevet indholdet i de enkelte klasser. Alle kan tilmelde sig "Let" bane, og alle kan tilmelde sig "Elite" banerne inden for deres respektive køn. De øvrige klasser er yderlig begrænset af alder, som det almindeligvis kendes fra orienteringsløb (DOF-reglement).

Klasse- navn	Beskrivelse
<b>Let</b>	En let og overskuelig bane, som ikke indebærer farlige fælder, men til gengæld giver en dejlig tur rundt på gymnasiet. Alle kan tilmelde sig denne klasse.
<b>D12</b>	Disse to klasser vil løbe lette baner med overskuelige stræk, ingen fælder og de vil give en god tur rundt på gymnasiet.
<b>H12</b>	
<b>D14</b>	Disse to klasser vil løbe baner af mellemsvær karakter, hvor der er et fåtal af fælde. Mest af alt giver banerne gode mulighed for at komme rigtig godt ind i indendørs orienteringskonceptet.
<b>H14</b>	
<b>D16</b>	Denne bane er specialdesignet til de seje teenagere, der skal have en super fed tur rundt på det flotte gymnasium. Det kan ikke udelukkes at de kommer misundelige hjem! Banens sværhedsgrad svarer til aldersgruppen, så der vil være tidspunkter hvor ekstra koncentration er særligt påkrævet!
<b>H16</b>	
<b>Elite Dame</b>	På de to elitebaner giver vi jer det bedste af det bedste, når det kommer til indendørs orientering. Banen er lang og hård, og der er mange etageskift. En konstant koncentration er påkrævet, for at du ikke havner foran en lukket dør. De to baner er ikke ens, og herrebanen vil være en smule længere end damebanen. Den
<b>Elite Herre</b>	

	tekniske sværhedsgrad er den samme for de to elitebaner.
<b>D35-64</b>	Banerne til det modne publikum har en høj sværhedsgrad (sort), men er kortere end elitebanerne. Der er mange udfordringer, og du vil sikkert blive imponeret over det teknisk krævende terræn. og den underholdning der ligger i indendørs orientering.
<b>H35-64</b>	
<b>D65+</b>	Det meget modne publikum tilbydes den højeste sværhedsgrad (sort), men med begrænset etage skift, omend der stadig vil være en del, da I jo ikke skal snydes for alle gymnasiets fem etager. Som i de øvrige klasser er elevatoren forbudt område!
<b>H65+</b>	

## Tidtagning og kontrolsystem

Tidtagning foregår ved 'almindelig' SportIdent. Vi tilstræber os på at benytte den mest moderne teknologi og opsætning for at skabe et løb af højeste kvalitet, som det altid har været kendt til Søllerød-arrangementer.

Har du en SI-brik tilmelder du denne ved tilmeldingen. Alle SI-brikker kan anvendes. Angiver du ikke en brik, vil du automatisk få tildelt en lejebrik af os. Det koster 15 kr. Bortkomne SI-brikker erstattes med kr. 480.

## Start

Løbsterrænet har en begrænset udbredelse og for at undgå sammenstød og midlertidig ufremkommelighed, fordeles løberne på tre tidsperioder. Du får mulighed for selv at vælge i hvilken tidsperiode du ønsker at starte. De tre perioder er:

Periode 1: 9:00-10:30

Periode 2: 10:30-12:00

Periode 3: 12:00-13:30

Du vil blive tildelt en starttid i den Periode du har tilmeldt dig.

Da det er begrænset hvor mange, der kan være i hver Periode, forbeholder vi os ret til, at flytte de sidst tilmeldte til en anden periode, såfremt en tilmeldte periode er fyldt op. Det er altså først-til-mølle princippet; jo før du får tilmeldt dig, jo mere sikker er du på at starte i dit ønskede tidsinterval. Kort sagt: Skynd dig ind på O Service og tilmeld dig!

Efter du har løbet den bane du er tilmeldt, har du mulighed for at få en ekstra tur i det spændende og udfordrende terræn! Du kan købe en ekstra tur for 20 kr. Det er **kun** dén første bane du løber (din tilmeldte bane) der tæller med i konkurrencen. Du får naturligvis også stræktider, for alle de ekstra ture du løber. Medbring kontanter eller mobilepay og hør mere herom på dagen.

## Afstande

Afstanden fra parkering til stævneplads er maks 400 meter. Start og mål er på stævnepladsen.

## Børnebaner

Der er ingen snitslede børnebane.

## Stævnefaciliteter

På Nærum Gymnasium tilbyder vi udover morgenmaden også en velassorteret kiosk med mange lækre sager, som kan nydes, når du har været i bad. Badet findes ved skolens gymnastiksal cirka 72 meter fra stævnepladsen. Derudover tilbydes væske når du kommer i mål. På stævnepladsen findes stævnekontoret med salg af åbne baner og ekstra baner, førstehjælp. Toiletter findes i nærhed af stævnepladsen.



## Priser

Forhåndstilmelding: DKK 80

Tilmelding på dagen: DKK 110

Leje af brik: DKK 15

Køb af ekstra-bane til at løbe bagefter: DKK 20

## Tilmelding

### Ikke-orienteringsløbere og udenlandske løbere

Tilmelding foregår ved email på dansk eller engelsk til:  
[nagregistration@sollerod-ok.dk](mailto:nagregistration@sollerod-ok.dk).

Der kan godt tilmeldes flere i samme mail. Angiv venligst "Tilmelding" i emnefeltet. Angiv derudover: Navn, Evt. SI-brik, Klasse, Startperiode (1,2 eller 3), Evt. ønske om overnatning. Vi vil herefter kontakte jer for at bekræfte tilmeldingen og orientere om betaling. Tilmeldingsfristen er den 10/3-2017.

### Danske orienteringsløbere tilmeldes via O-service

Orienteringsløbere tilmelder sig i O-service. Her tilmelder man sig klasse og én af de tre startperioder som fremgår i O service.

Tilmeldingsfristen er den 10/3-2017. Ønsker du at benytte overnatning, se afsnit herom nedenfor.



## DM Nat 2017 og overnatning

Der arrangeres overnatning på hårdt underlag i en hal på Nærum Gymnasium, så du kan kombinere dit NAG Indoor Sprint med [Danmarksmesterskaberne i Natorientering](#) lørdag den 18. marts. Mere information om overnatningen vil følge, men du kan allerede nu reservere din plads på O-service hvor overnatning kan vælges inden under arrangementet DM Nat 2017. Prisen er 100 kr hvori der er inkluderet morgenmad Søndag morgen. Sikke et tilbud! Skynd dig at slå til!



Vi glæder os til at se jer!

Husk at sikre dig en plads ved hurtig tilmelding!

Og følg med på stævnets hjemmeside og se meget mere:

[www.sollerod-ok.dk](http://www.sollerod-ok.dk)

ps. er du nysgerrig på mere? Føl dig inspireret af [sidste års event samme sted](#).

### Arrangør

NAG Indoor Sprint 2017 arrangeres af Søllerød Orienteringsklub.

**Stævneleder:** Marianne Kirkegaard, Søllerød Orienteringsklub

**Banelægger:** Julius Molsen, Søllerød Orienteringsklub

**Stævnekontrollant:** Henrik Molsen, Søllerød Orienteringsklub

**Banekontrolant:** Mikkel Kaae Nielsen, Søllerød Orienteringsklub

**Dommer:** Max Prang, Fredensborg Orienteringsklub

**Billeder:** Mads Stenbæk/Nærum Gymnasium og nagym.dk.

**Kontakt og spørgsmål:** Stævneleder Marianne Kirkegaard [naginfo@sollerod-ok.dk](mailto:naginfo@sollerod-ok.dk)