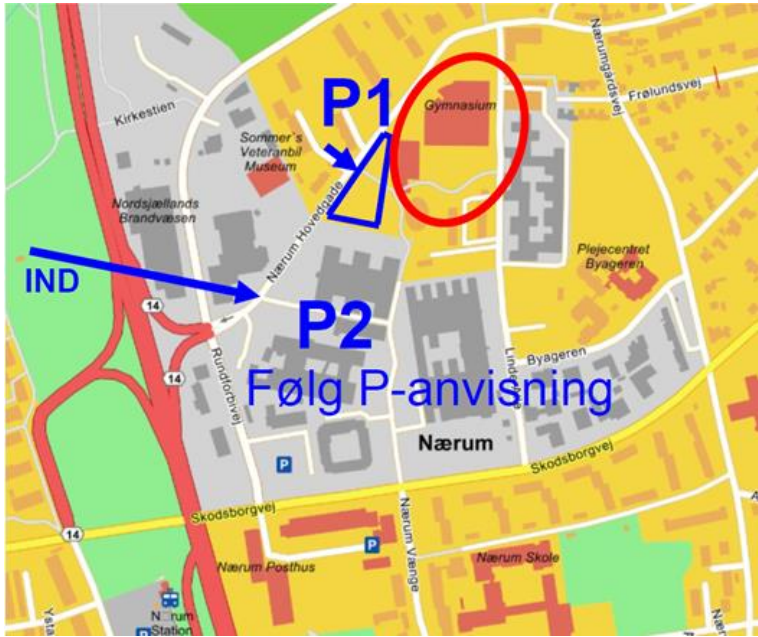
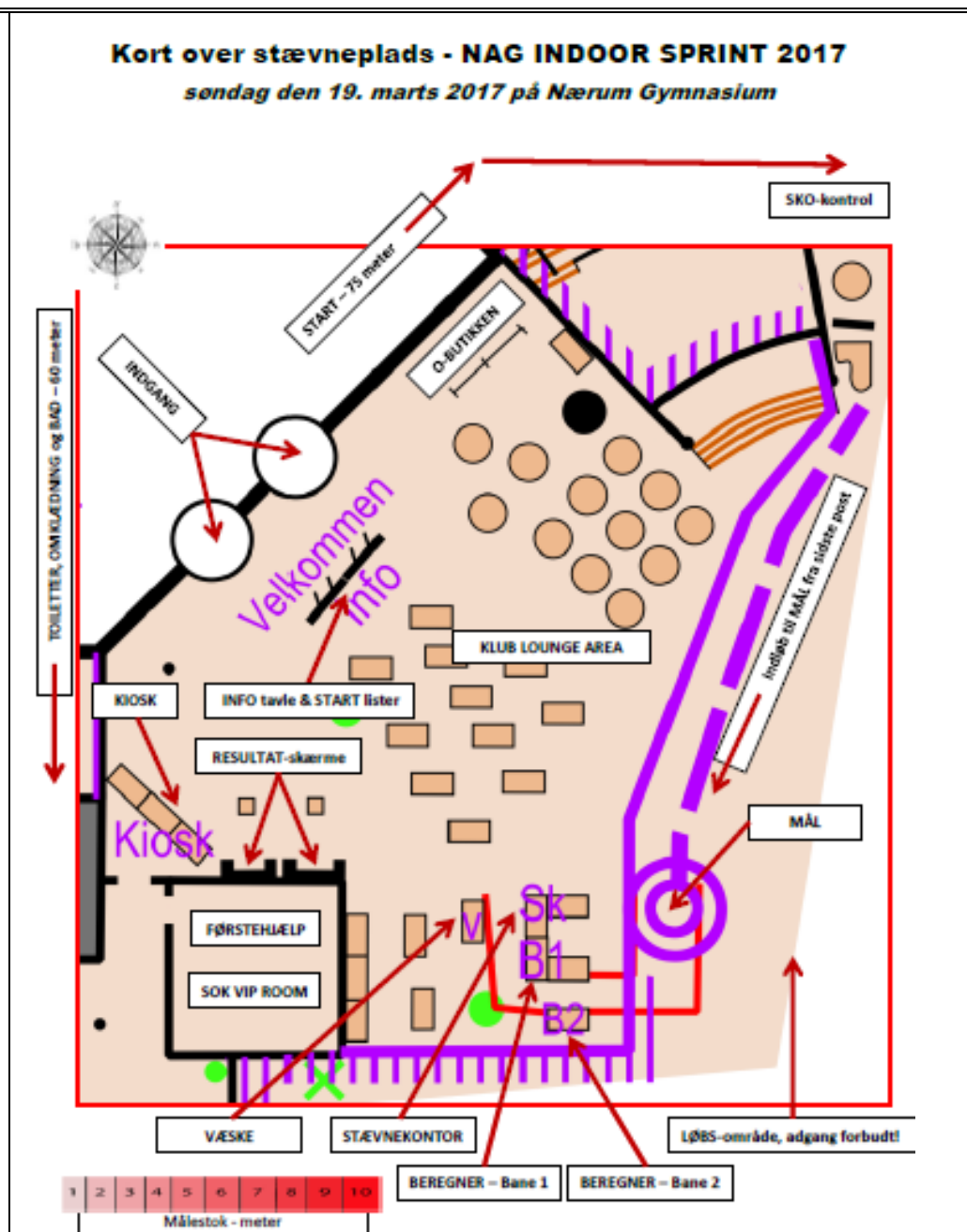




# Instruktion

Arrangør	Søllerød Orienteringsklub
Stævne	<p>NAG Indendørs sprint – første danske konkurrence i indendørs orienteringsløb.</p> <p>Løbet foregår i hovedbygningen på Nærum Gymnasium og strækker sig over flere etager.</p> <p>Løbet er et 2 stjernet Åbent Stævne</p>
Dato	19. marts 2017 klokken 9:00 – 14:00
Kørevejledning, mødested og parkering	<p>NAG, Nærum Gymnasium, Nærum Hovedgade 30, 2850 Nærum</p> <p>GPS koordinater: B 55.81889289999999 L 12.533120999999937</p> <p>Parkering på P1 som er NAGs parkeringsplads tilbydes til de først ankommende samt overnattende deltagere. Parkering andre steder foran NAG er forbudt.</p> <p>Når P1 er fyldt op, skiltes der med indkørsel til P2 fra Nærum Hovedgade 6-8-10, hvorfra P-vagternes anvisning ubetinget skal følges.</p> <p>Max. afstand fra P2 til NAG er 500 m.</p> <p>Følg <b>rød/hvid</b> snitzling og skiltning fra parkering til stævneplads.</p>  <p>Der advares mod at benytte ikke anviste p-pladser ved P2, idet ulovlig parkering kan medføre P-afgifter på kr. 750, som afholdes af deltagerne selv.</p>

Stævneplads  
oversigt





Stævnepladsen er i Nærum Gymnasiums hovedbygning, hvor der etableres kiosk. Toiletet, omklædning og bad findes i den tilhørende hal hvortil der vil være skiltet. (Afstand 60 m).

Afstande

Afstand fra parkering og til stævneplads er mellem 50 -500 meter, markeret med **rød/hvid** snitzling.  
Afstand fra stævneplads til start er 75 meter og er markeret med **blå/gul** snitzling.

Klasser	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde</th> <th>Etageskift</th> <th>Poster</th> <th>Kortvend</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Let</td> <td>Let</td> <td>Kort</td> <td>5</td> <td>15</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D-12</td> <td>Let</td> <td>Kort</td> <td>5</td> <td>15</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>H-12</td> <td>Let</td> <td>Kort</td> <td>5</td> <td>15</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D-14</td> <td>Mellemsvær</td> <td>Mellem</td> <td>8</td> <td>16</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>H-14</td> <td>Mellemsvær</td> <td>Mellem</td> <td>8</td> <td>16</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D-16</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>17</td> <td>16</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>H-16</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>17</td> <td>15</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>Elite Dame</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>22</td> <td>17</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>Elite Herre</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>22</td> <td>19</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D 35-64</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>17</td> <td>16</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>H 35-64</td> <td>Svær</td> <td>Lang</td> <td>17</td> <td>15</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D 65+</td> <td>Svær</td> <td>Mellem</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>H 65+</td> <td>Svær</td> <td>Mellem</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>Nej</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Etageskift	Poster	Kortvend	Let	Let	Kort	5	15	Nej	D-12	Let	Kort	5	15	Nej	H-12	Let	Kort	5	15	Nej	D-14	Mellemsvær	Mellem	8	16	Nej	H-14	Mellemsvær	Mellem	8	16	Nej	D-16	Svær	Lang	17	16	Nej	H-16	Svær	Lang	17	15	Ja	Elite Dame	Svær	Lang	22	17	Ja	Elite Herre	Svær	Lang	22	19	Ja	D 35-64	Svær	Lang	17	16	Nej	H 35-64	Svær	Lang	17	15	Ja	D 65+	Svær	Mellem	13	14	Nej	H 65+	Svær	Mellem	13	14	Nej
	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Etageskift	Poster	Kortvend																																																																															
	Let	Let	Kort	5	15	Nej																																																																															
	D-12	Let	Kort	5	15	Nej																																																																															
	H-12	Let	Kort	5	15	Nej																																																																															
	D-14	Mellemsvær	Mellem	8	16	Nej																																																																															
	H-14	Mellemsvær	Mellem	8	16	Nej																																																																															
	D-16	Svær	Lang	17	16	Nej																																																																															
	H-16	Svær	Lang	17	15	Ja																																																																															
	Elite Dame	Svær	Lang	22	17	Ja																																																																															
	Elite Herre	Svær	Lang	22	19	Ja																																																																															
	D 35-64	Svær	Lang	17	16	Nej																																																																															
	H 35-64	Svær	Lang	17	15	Ja																																																																															
	D 65+	Svær	Mellem	13	14	Nej																																																																															
H 65+	Svær	Mellem	13	14	Nej																																																																																
	Der er ikke væskeposter på banerne men væske efter målgang Ekstrature kan frit vælges, så længe kort haves.																																																																																				
Baner på dagen	Der er mulighed for at købe baner på dagen på Stævnekontoret frem til kl 13:15. Baneudvalget er beskrevet under "Klasser". Baner på dagen koster 110 kr. og brikleje er 15 kr.																																																																																				
Ekstrature	Efter du har løbet den bane, du er tilmeldt, har du mulighed for at købe en ekstra ture. Du kan købe en ekstra tur for 20 kr. i stævnekontoret. Det er kun den første bane, som du løber (din tilmeldte bane), der tæller med i konkurrencen. Resultater for ekstra baner offentliggøres ikke, men du får naturligvis din stræktid udleveret, for alle de ekstra ture, du løber. Medbring kontanter eller mobilepay og køb en ekstra bane i stævnekontoret.  Husk at medbringe stræktids-kvitteringen for dit første løb, hvis du vil købe en ekstra bane.																																																																																				
Kontrolsystem	Der er elektronisk tidtagning med SPORTident.  Der udleveres lejeværk i starten, hvis det er bestilt ved tilmeldingen.  Der forefindes ikke back-up klippetænger på posterne. Såfremt en post ikke virker (eller skulle være forsvundet), skal man hurtigst muligt henvende sig i stævnekontoret!																																																																																				
Kort	Kortet over Nærum Gymnasiums hovedbygning er tegnet i 2015 – 2016 og revideret primo 2017.  Kortet er tegnet efter en tilpasset kortnorm i målestoksforhold ca. 1:200. Det er obligatorisk for alle deltagere at læse "Regler for Indendørsorientering og Introduktion til Indendørsorienteringskortet NAG Indoor Sprint 2017", som findes i forlængelse af Instruksen. Her findes en udførlige beskrivelser af regler, kort, symboler og postbeskrivelser.  Korttegnerne er Mikkel Kaae Nielsen og Julius Molsen. Revision af kortet Julius Molsen  Kortet er laserprintet i læsbar størrelse på A3-papir. Der er kortvend for klasserne Elite Herre, Elite Dame, D-16 og D 35-64.  Der hænger blanke kort i 2. og 3. startboks.																																																																																				

Postbeskrivelser	<p>Postbeskrivelser er trykt på løbskortet. Der udleveres desuden løse postbeskrivelser ved start.</p>
Terrænbeskrivelse	<p>Nærum Gymnasium er et nyere nordsjællandsk gymnasium opført i 2003 og huser til daglig omkring 1100 elever og 110 ansatte.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="459 376 1029 750" style="width: 45%;">  </div> <div data-bbox="1045 360 1455 734" style="width: 45%;"> <p>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!</p> <p>Alle områder på kortet er meget detaljerede, og der er en god sigtbarhed gennem de mange glasvægge.</p> </div> </div> <p>Der findes en del vegetation på gymnasiet, som primært begrænser sig til krukker af både rund og firkantet facon.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="459 853 1109 1288" style="width: 45%;">  </div> <div data-bbox="1125 846 1471 1326" style="width: 45%;"> <p>Kuperingen består af fire opgange, som tilsammen med en hovedtrappe og et antal mindre trapper forbinder de fem etager. Ækvivalensen er 1 trappetrin.</p> <p>Stibilledet er hovedsageligt bestående af gange og studieområder, som skaber den vigtige forbindelse mellem klasselokaler og toiletter.</p> </div> </div> <p>Bemærk at toiletterne i løbsområdet ikke må benyttes under konkurrencen. Se skiltning på stævnepladsen til 'rigtige' toiletter.</p>
Start	<p>Første start er kl. 9.00.</p> <p>Løberne fremkaldes 4 minutter før starttidspunktet, og der følges herefter normal startprocedure som beskrevet i DOF Reglementet 2017 afsnit 3.16. Starttid vises på uret ved indgangen til start. Kortet udleveres på starttidspunktet.</p> <p>Det er løbernes ansvar at sørge for "Clear" og "Check" af deres SI-brik før start. Enheder hertil er opstillet ved Start.</p> <p>For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p> <p>Startpunktet er umiddelbart foran startlinjen.</p> <p>Løbere på den lette baner får udleveret løbskortet 2 minutter før start.</p> <p>Åbne baner og ekstratur skal aflevere kvittering i starten. Åbne baner og ekstratur skal følge startpersonalets anvisninger forud for start.</p> <p>Der udleveres lejebrik i starten, hvis det er bestilt ved tilmeldingen. Lejebrikken kan anvendes til ekstra baner, hvis ønsket. Lejebrikken afleveres efter sidste tur!</p>

Poster	<p>Posterne er forsynet med en SI-enhed og er en 15x15 cm orange/hvid skærm. Posterne er opsat på letvægtsstativer eller på bukke.</p> <p>Posterne er forsynet med kontrolnummer på SI-enheden, som er synlige ovenfra.</p> <p>Der er ikke klippetænger i tilfælde af svigt af SI-enhed, se afsnit om kontrolsystem.</p>
Mål	<p>SPORTident brikken stemples i postenhed på målstregen.</p> <p>Herefter følger løberen målslusen til brikaflæsning, hvor der udleveres strimmel med stræktider.</p> <p>Umiddelbart efter mål er der væske.</p> <p>Lejebrik afleveres, hvis det er sidste tur. Hvis ikke medbringes den, når man køber ekstra tur. Bortkomne SI-brikker erstattes med kr. 480.</p> <p>Løbskortet inddrages ikke. Der opfordres til, at alle udviser fairness og ikke viser kortet til ikke-startede løbere.</p> <p>Der er ingen max tid, men alle løbere skal være i mål kl. 14:00.</p>
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj.
Præmier	Der er ingen præmier.
Resultater	Resultater vises på stævnepladsen samt efterfølgende på Søllerød Orienteringsklubs hjemmeside.
Ordensregler	<p>Pigsko er forbudt på stævneplads og i løbsområdet.</p> <p>Rene løbesko eller indendørssko er et krav.</p> <p>Læs også "Regler for Indendørsorientering og Introduktion til Indendørsorienteringskortet NAG Indoor Sprint 2017" som findes i forlængelse af denne instruktion og som skal følges.</p> <p>Det er ikke tilladt at ryge på gymnasiets matrikel.</p>
Dommer	Max Prang er dommer og træffes i stævneområdet kl 10:00 – 14:00
Banelægger	Julius Molsen
Korttegnere	Mikkel Kaae og Julius Molsen
Stævneleder	Marianne Kirkegaard Tlf. 91375752

# Regler for indendørsorientering og introduktion til indendørsorienteringskortet til NAG Indoor Sprint 2017

## Regler (skal læses):

Der findes forbudte områder på kortet. Det er strengt forbudt at betræde disse. Dette vil ødelægge løbet for de andre deltagere, og det vil medføre diskvalifikation.

Forbudte områder er markeret med en mørkegrå farve eller violet skravering.

Desuden må rød-hvidt afspærringsbånd ikke passeres under nogle omstændigheder! Der er opsat afspærringsbånd og skilte flere steder på banen, for at gøre ekstra opmærksom på bl.a. lukkede døre og forbudt passage af f.eks. plantebed. Det er forbudt at passere rødt-hvidt afspærringsbånd!

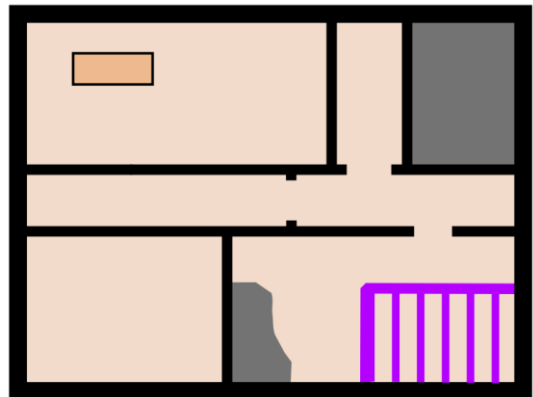
For døre gælder at: Døre som er åbne må passeres. Døre som er lukkede må ikke passeres. Det er strengt forbudt at åbne døre! De eneste døre du må benytte er således dem, som under løbet står åbne.

Det er ikke tilladt benytte toiletterne i løbsområdet, og ligesom det derved er forbudt at lukke og låse toilet dørene. Benyt toiletterne som der er skiltet til fra stævnecenteret.

Flere steder skal man rundt om snævre hjørner og specielt ved trapperne er der fare for sammenstød med konkurrenterne. Det er derfor obligatorisk at holde til højre, især på trapperne. Pas godt på hinanden!

Det er ikke tilladt at passere møbler på nija-agtige måder! Løb derfor uden om møblerne og hav fødderne på gulvet hele tiden. Passage over eller under et bord vil medføre diskvalifikation.

Der findes rigtig mange glasvinduer og glasdøre på gymnasiet og husk derfor altid at kigge op mens du løber. Skulle det ske at noget gik i stykker under konkurrencen meddel det da hurtigst muligt til en arrangør. Husk at det er dig der er ansvarlig... og dit forsikringselskab der skal betale hvis noget går i stykker.



## Kortet:

### Vægge og gulve

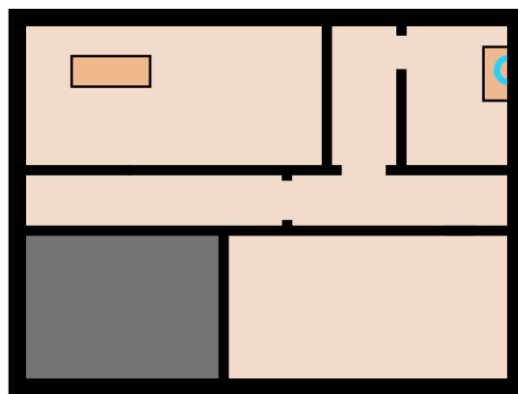
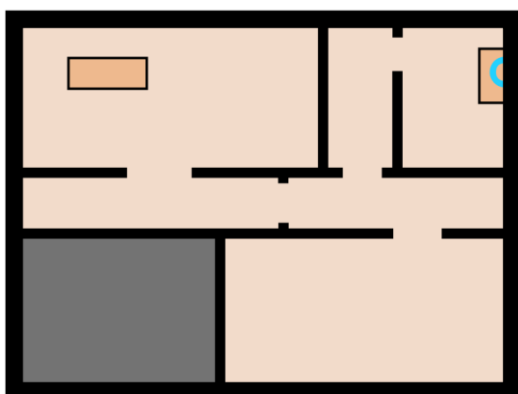
En tyk sort streg markerer en ydervæg, eller en lukket yderdør i bygningen.

En sort streg markerer en indervæg eller en lukket dør!

Lukkede døre må ikke passeres eller åbnes!

Er en dør markeret med rødhvid snitzling og/eller skilt hvorpå der står "Må ikke åbnes", er det ligeså forbudt at åbne døren.

Eksempel: To af dørene i midtergangen er hhv. åbnede (venstre) og lukkede (højre)

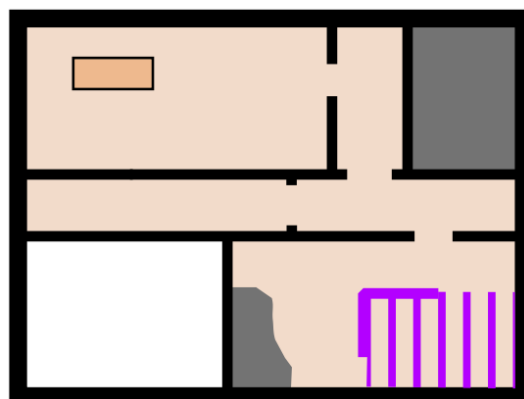


Alle døre som er tilladte at passere igennem, står under løbet åbne.

### Forbudte områder

Et forbudt område er enten markeret med mørkegrå fyldfarve eller med rød-hvid skravering.

Hvide områder er "out of bounds" og symboliserer typisk steder hvor det slet ikke kan lade sig gøre at løbe. Man må kun løbe hvor der er "gulv-farve", som ikke er overstreget.



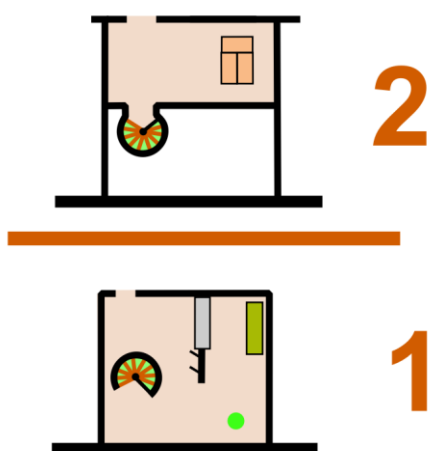
## Trapper

Alle trapper har en baggrundsfarve, som gør trapperne nemme at identificere. Hver trappe/opgang har sin egen farve.

Der findes trapper med pile: Når man løber i pilens retning, løber man op på næste etage.



Der findes to vindeltrapper på hele skolen som ikke er forsynet med pile!. Vindeltrapperne forbinder 1. og 2. sal. De ser således ud:

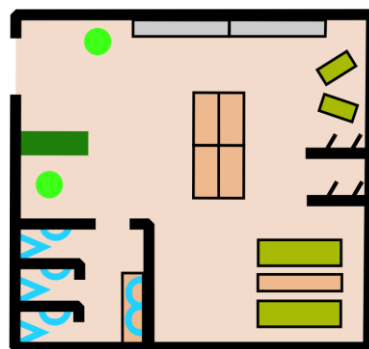


Vi ser også at hver etage er tydeligt angivet med et stort bogstav og at de er adskilt med en tyk brun streg.

## Møblement

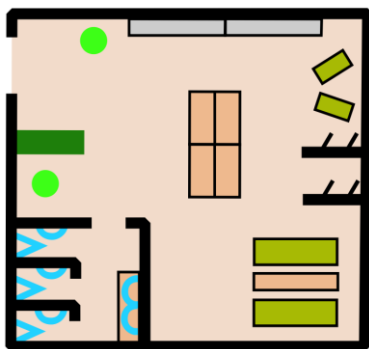
Borde er tegnet med en brun fyldfarve. Borde må ikke passeres, hverken over eller under. Sidde-møbler, dvs. sofaer og lænestole er tegnet med en olivengrøn fyldfarve. Disse må heller ikke passeres. Reoler og skabe er tegnet med en grå fyldfarve.

Stole er ikke medtegnet.





## Øvrige genstande



Blåt V er en toiletstol, Blå bue er en vandhane med vask.

Der findes et antal høje opslagstavler, både med og uden hjul. Disse må ikke flyttes og er markeret med symbolet impassabelt hegn.

Et potteplante-bed er markeret med en aflang grøn streg og må ikke passeres.

Et træ eller en busk er markeret med symbolet 'enkeltstående træ', en grøn prik.

Der er ikke medianer på kortet. Nord vender ikke helt opad, men er en lille smule til højre. Ønsker du at bruge kompas, benyt derfor nordpilen på kortet som peger den rigtige vej.

## Postbeskrivelser

Nedenstående oversigt viser postbeskrivelsernes betydning.

	Bord
	Gulv
	Toilet
	Enkeltstående Naturlignende objekt

	Søjle
	Specialgenstand, Flygel
	Væg/Halv-væg
	Bygning

Nu er du klar til at tage testen!

Kan du finde vej på denne eksempelbane, fra start til mål?

