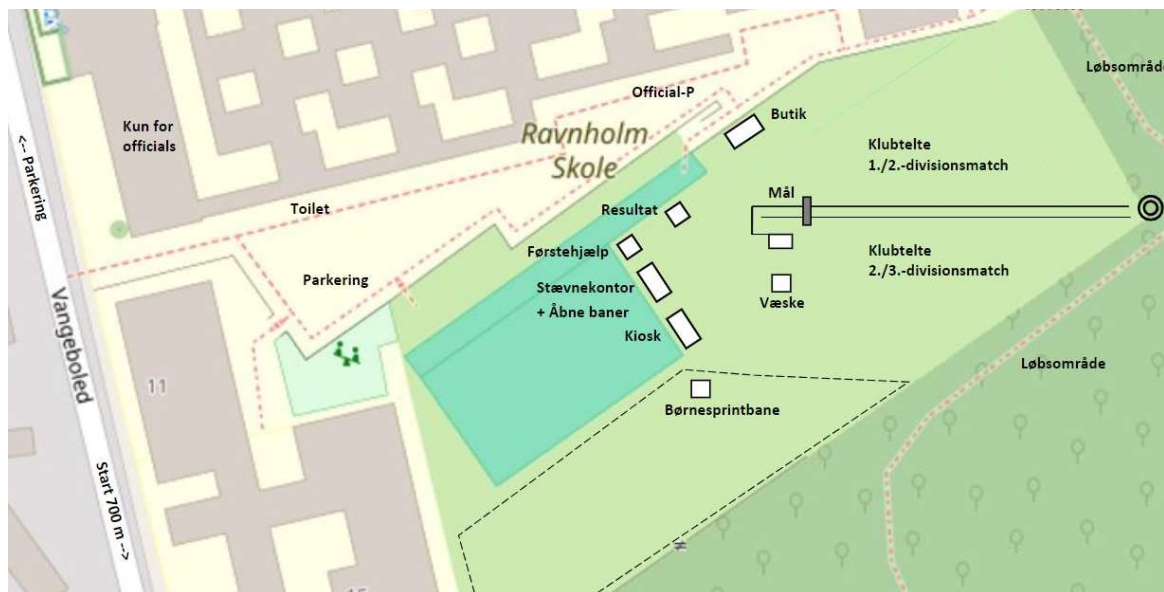


INSTRUKTION

Divisionsmatch og åbne baner

søndag d. 22. september 2024 i Ravneholm

Arrangør	Søllerød Orienteringsklub	
Klassifikation	Op/nedrykningsmatcher mellem henholdsvis 1./2.-division og 2./3.- division i Øst-kredsen	
	*** stævne.	
Klubber, der deltager i divisionsmatchen	<u>1./2. division op/ned</u> Farum Orienteringsklub Tisvilde Hegn OK Ballerup OK Allerød OK	<u>2./3. division op/ned</u> Holbæk OK OK Sorø OK Roskilde OK Øst Birkerød
Dato og tid	Søndag den 22. september 2024 kl. 10.	
Løbsområde	Ravneholm	
Stævnets hjemmeside	http://sollerod-ok.dk/arrangementer/op-nedrykningsmatch-1-3-division-2024-09-22/ (indtast webadresse, hvis den giver fejl)	
Stævneplads	Ravneholm Skole Vangebo, Vangeboled 9, 2840 Holte.	





SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

Transport og parkering

Afstanden til stævnepladsen fra Ørholm st. og Nærum st. er 1,6–1,8 km. Busstoppesteder nær stævnepladsen. Brug Rejseplanen.

Parkering 1: Ravnholm Skole Vangebo, Vangeboled 9, 2840 Holte.
Parkering 2: Teknikerbyen, 2830 Virum.

Først ankomne biler anvises plads på et af de fire områder på Parkering 1 ved skolen.

Efterfølgende biler har mulighed for at afsætte passagerer og udstyr på skolens 'kiss-and-go'-sløjfe, hvorefter de skal køre tilbage til lyskrydset og følge anvisningen til Parkering 2 på Teknikerbyen og følge P-vagternes instruks der.

Ved stævneafslutning kan passagerer og udstyr sandsynligvis afhentes ved brug af de nære P-pladser.





Afstande

Fra parkering 1 til stævneplads: Max. 200 meter.
Fra parkering 2 til stævneplads: Max. 1500 meter.
Følg blå/hvid afmærkning fra parkering til stævneplads.
Fra stævneplads til start: 700 m. Følg blå/gul afmærkning fra stævneplads.

Kort

Ravneholm 1:7.500 og 1:10.000 jf. IOF kortnorm (ISOM 2017-2). 2,5 m ækvidistance. Nytegnet i september 2023 af Gediminas Trimakas. Revideret august 2024. Kortet printes på vandfast papir.

Specialsignaturer:

-  Rodkage > 1,5 m
-  Enligtstående træ i åbent område
-  Stort træ/gruppe af træer i åbent område
-  Permanent menneskeskabt konstruktion (fx rideforhindring)

Terræn og løbsområde

Ravneholm er en typisk sjællandsk blandingskov, med et veludviklet stinet. Stærkt kuperet skræntterræn og øvrig del relativt flad. Skoven er generelt let gennemløbelig.

Bane 1, 2, 3, 4 og 6 samt åben 1-4 krydser en jernbane, som kun må krydses i to viadukter, markeret på kortet.

Løbsområdet indeholder naturzoner, som er markeret på kortet som forbudt område og ikke markeret i terrænet. Løbsområdet indeholder hestefolde med elektrisk hegn. Hold afstand til dyrene.



SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

Væske

Der er ikke væskeposter i skoven. Deltagere tilbydes vand efter målgang.

Postbeskrivelser

IOF-symboler. Der udleveres løse postbeskrivelser mod forevisning af forsvarlig holder. Postbeskrivelserne er også trykt på kortet.

Stævnekontor

Stævnekontoret, som ligger på stævnepladsen, åbner kl. 9. På stævnepladsen findes også resultatformidling, beregning og salg af åbne baner.

Klasser og baner

Ifølge Fod-O Reglement 2023, pkt. 7.4

Bane nr.	Klasser	Længde	Post-antal	Sværhedsgrad	Målestok
1*	H18, H20, H21	8,0 km	29	Svær	1:10.000
2*	D18, D20, D21, H40	7,0 km	26	Svær	1:10.000
3	D40, H16, H50	5,9 km	21	Svær	1:10.000 /1:7.500 **
4	D16, D50, H60	5,1 km	19	Svær	1:10.000 /1:7.500 **
5	D60, H70	4,5 km	16	Svær	1:7.500
6	H14, H20B, H21B, H45B	4,9 km	20	Mellem-svær	1:10.000
7	D-Let, D12, D14B, H-Let, H12, H14B	3,2 km	16	Let	1:10.000
8	D70, H80	2,8 km	14	Svær	1:7.500
9	D14, D20B, D21B, D45B	4,3 km	17	Mellem-svær	1:10.000
10	Begynder, D10, D12B, H10, H12B	2,6 km	15	Begynder	1:10.000

* Bane 1 og 2 har kortvend to gange, så første og sidste del af banen er på den ene side af kortet og den midterste del af banen er på den anden. Dette er markeret i postbeskrivelserne. Øvrige baner har ikke kortvend.

** Bane 3 og 4 er delt i to målestoksforhold således at klasserne D/H50 og ældre løber på 1:7.500 mens alle andre klasser løber på 1:10.000.



Åbne baner

Der tilbydes følgende åbne klasser:

Klasse	Længde	Postantal	Sværhedsgrad	Målestok
Åben 1	7,1 km	26	Svær	1:10.000
Åben 2	5,1 km	17	Svær	1:10.000
Åben 3	4,1 km	17	Svær	1:7.500
Åben 4	4,4 km	18	Mellemsvær	1.10:000
Åben 5*	3,2 km	16	Let	1:10.000
Åben 6*	2,6 km	15	Begynder	1:10.000

* Åben 5 og 6 er samme baner som hhv. bane 7 og 10.

Tilmelding på dagen på stævnepladsen i tidsrummet 9.30 - 12:00 efter først til mølle-princippet.

Åbne baner må løbes individuelt eller i gruppe.

Startafgift: Kr. 60,- for H/D -20 og kr. 105,- for H/D 21-. Egen SI-brik kan anvendes. Leje af SI-brik: 15,- kr.

Ved tilmelding på dagen kan der med fordel udfyldes tilmeldingsblanket hjemme, hjemmesiden (se side 1).

Kontrol-system

SportIdent. Postenheder understøtter Touchfree kontrol (SIAC). Målposten skal stemples (har ikke SIAC).

Vær opmærksom på at SI card 6 og 8 (med max 30 stemplinger) ikke kan anvendes på bane 1 og heller ikke anbefales til bane 2 og åben 1. Brikker kan lejes i stævnekontoret eller købes i SportIdent-butikken på stævnepladsen.

Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang. Lejebrikker understøtter ikke Touchfree (SIAC).

Ikke afleverede lejebrikker skal erstattes med kr. 500



Start

Divisionsmatcher afvikles i følgende rækkefølge:

1./2. division match: Kl. 10:00 - kl. 11:05

2./3. division match: Kl. 11:15 - kl. 12:15

På bane 7 og 10 (Let og Begynder) er der fri start (put & run) kl. 10:15 – 13:00, men I opfordres til at starte indenfor egen matchs startinterval (se ovenfor).

Der er clear og check funktion før boks 1. 4 minutter før start er der fremkald til første startboks.

- **Boks 1:** Indkald sker ved opråb af starttid. Bemærk at uret ved fremkald viser starttiden. Evt. lejebrik udleveres.
- **Boks 2:** Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer egnet holder.
- **Boks 3:** Blankt kort over løbsområdet er ophængt i boks 3. Løbere på bane 7 og 10 (Let og Begynder) kan få udleveret deres kort og kan få hjælp af personalet i boks 3 og 4.
- **Boks 4:** Løber tager et kort fra kortkasse og går frem til startlinjen. Det er tilladt ved et kig på postbeskrivelsen på kortet at sikre sig, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt at se på kortet før i startøjeblikket.

Banerne 7 og 10 (Let og Begynder) skal stemple startposten ved boks 4. Alle andre baner skal følge afmærkning 35 m til startpunktet, som ikke skal stemples.

Skygning af løbere på bane 7 og 10 (Let og Begynder) **er tilladt for løbere, der ikke senere skal løbe samme bane** (som beskrevet i reglementets afsnit 2.6).

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet. For sent startende løbere startes under hensyntagen til startlisten på den pågældende bane.

Der tilbydes ikke transport af overtrækstøj.



SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

- Start for Åbne baner** Åbne baner har fri start (put and run) i tidsrummet 10:15 – 13:00. Minimum 1 minuts startinterval.
- Løbere på åbne baner skal benytte startboksen markeret "Åbne baner" og følge startpersonalets anvisninger.
- Løbere på åben bane 5 og 6 kan få udleveret deres kort to minutter før start og få hjælp af personalet i start.
- Øvrige løbere tager et kort fra kortkasse og går frem til startlinjen. Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen på kortet at sikre sig, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt at se på kortet før i startøjeblikket.
- Alle åbne baner skal stemple startenheden ved boks 4. Denne er også startpunkt for alle åbne baner.
- Mål** Målenheden skal stemples på målstregen (understøtter IKKE TouchFree).
- Løbskortet kan beholdes efter målgang, men må naturligvis ikke vises til løbere, som endnu ikke er startet.
- Efter målgang fortsættes til aflæsning, hvor brik aflæses og stræktider udleveres. Husk at aflevere legebrik. Der er væske umiddelbart efter aflæsning af brik.
- Maxtid er 150 minutter. Udgåede løbere skal henvende sig ved aflæsning.
- Resultater** Resultater for igangværende match vises på skærme. Efter afslutning af en match ophænges resultatlister på tavler på stævnepladsen.
- Resultaterne slås op på stævnets hjemmeside umiddelbart efter stævnet.
- Live-resultater på <https://liveresultat.orientering.se/>
- Vi opfordrer til upload af vejvalg til O-Track (fra kl. 12:30)
- Omklædning og bad** Omklædning på stævneplads. Ingen bademulighed.
- Toiletter** Toiletter på stævnepladsen. Der er ikke toiletter ved start.



SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

Kiosk og O-udstyr

Kiosken har åbent under hele stævnet, med salg af grillpølser, sandwiches, kaffe, kage og meget mere. Sandwichs koster 30,- kr og kan forudbestilles her: <https://forms.office.com/e/ktfqDPcHBQ> eller via QR-koden. Vælg mellem skinke/ost/salat, kylling/tomat/karrydressing og hummus/grillede grøntsager.



Medbring gerne egen kop – engangskop koster kr. 5,-

Kiosken modtager MobilePay og kontanter.

Løberministeriet sælger løbetøj og o-udstyr på stævnepladsen og SportIdent-butikken sælger SI-brikker og ombytter SIAC-brikker, der løber tør for strøm, for 100,- kr

Ordensregler

Ifølge DOF's reglement er tobaksrygning ikke tilladt på stævnepladsen eller i skoven

Førstehjælp

Førstehjælp og hjertestarter i førstehjælpstellet på stævnepladsen. Stævnets førstehjælp kan kontaktes på tlf. 61 78 23 98. Nummeret er også trykt på løbskortene

Børnebane

Sprintbane på stævnepladsen. Deltagelse er gratis inkl. lille præmie til børn under 13 år for gennemført bane. Der kan startes fra klokken 9:45 til 13:00.

Børnepas- ning

Tilbydes ikke

Præmier

Der uddeles ikke præmier til divisionsmatcher eller til åbne baner

Startlister

Startliste på stævnets hjemmeside senest torsdag d. 19. september 2024.

Stævne- organisation

- Stævneleder: Gunner Sie, Tlf: 26170542, gunnersie@gmail.com
- Stævnekontrollant: Torben Seir, HSOK
- Banelægger: Sebastian Røysland Maltby
- Banekontrollant: Jesper Lægsgaard, Lyngby OK
- Dommer: Finn Blom Christensen, Lyngby OK