

Instruktion

SM Stafet i Folehave

Dato	Lørdag, den 26. april 2025.
Arrangør	Søllerød Orienteringsklub
Stævne og klassifikation	*** Stævnet er et 3-stjernet mesterskabsstævne. Stævnet er åbent for alle. Der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader.
Løbsområde	Folehave. Typisk nordsjællandsk blandingsskov med veludviklet stinet. Svag til moderat kupering og generelt god gennemløbelighed, med enkelte tættere partier af unge bøgetræer og underskov. Skoven er generelt tør, men der findes en række impassable våde moser. Terrænet indeholder flere indhegninger, hvor der til tider findes kreaturer; disse indhegninger må gerne passeres. Alle baner længere end 5 km skal passere den trafikerede Folehavevej. Vær opmærksom på trafikken. Vælger man at kantløbe Folehavevej, kan man med fordel benytte vejens sydlige rabat, hvor der over en længere strækning har en lille sti.
Kørevejledning, mødested & stævneplads	<p><u>Stævnepladsen</u> er beliggende på græsområde i vestlige del af Folehave. Nærmeste adresse: Folehavevej 66, 2970 Hørsholm.</p> <p><u>Mødested</u>: Hørsholm Kongevej 11B, 2970 Hørsholm (55°52'07.4"N 12°29'56.9"E), hvor man vil blive mødt af p-vagter, hvis instruktioner skal følges. Der vil være snitslet rute med blå/hvid strimmel fra parkering til stævneplads 800-1200 meter. Parkeringsområder vist som P1, P2 og P3 på skitsen herunder.</p> <p>Det tillades én bil pr. klub at køre til stævnepladsen ved Folehavevej 66, 2970 Hørsholm for afsætning af telte og andet tungt udstyr, for derefter at køre til parkering P4, Kirkegårdsvej, 2970 Hørsholm.</p> <p>Der må ikke parkeres ved de på skitsen med rødt viste områder.</p>



Stævnekontor	<p>Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 08:00</p> <p>Klubposer med brystnumre, sikkerhedsnåle og legebrikker afhentes i stævnekontoret.</p> <p><u>Ændringer:</u></p> <p>Ændringer af navne på et stafetholds løbere og starttrækkefølgen sendes via e-mail til bo@konring.dk indtil torsdag den 24. april 2025 kl. 10:00. Herefter kan ændringer ske indtil kl. 9:00 på løbsdagen mod betaling af et gebyr på 100 kr. per hold for hver ændring, der ændres. Ændringer og eftertilmelding kan ske via e-mail til bo@konring.dk. Gebyr betales ved henvendelse på stævnekontoret på løbsdagen. Der kan betales med MobilePay eller kontanter i stævnekontoret.</p> <p>Ved ændringer af briknummer send SMS til Bo Konring, telefon 2064 1275.</p> <p><u>Salg af Åbne Baner</u> på dagen sker fra stævnekontoret.</p>
Stævnefaciliteter	<p>Der vil være klubområder og resultatformidling på stævnepladsen.</p> <p>Toiletter findes ved stævnepladsen.</p> <p>Der er ikke børnepasning, men der tilbydes en gratis børnebane i tilknytning til stævnepladsen. Børnebane er åben fra kl. 09:30.</p> <p>Der er ikke bad på stævnepladsen.</p> <p>Der vil være førstehjælp og hjertestarter på pladsen. Nødtelefonnummer er 61 78 23 98</p> <p>Der vil være en velassorteret kiosk. Betaling med MobilePay eller kontanter.</p>
Afstande	<p>Afstand parkering til stævneplads: 800 – 1200 meter. Rute til stævneplads markeret med blå/hvid snitsling.</p> <p>Start og mål på stafet: alle ture starter/skifter på stævnepladsen.</p> <p>Start på åbne baner: start og mål er på stævnepladsen.</p>

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde (km)	Antal Poster	Kortvend	Gaflet	Start 1. tur
D/H, max. 43, ældste < 20 år	1. Gul - Mellemsvær	3.9-4.0	15	Ja	Ja	10:00
	2. Hvid - Let	3,2	19	Nej	Nej	
	3. Gul - Mellemsvær	3.9-4.0	15	Ja.	Ja	
D12	1. Hvid - Let	3.2-3.3	19-20	Nej	Ja	10:15
	2. Grøn - Begynder	2,9	16	Nej	Nej	
	3. Hvid - Let	3.2-3,3	19-20	Nej	Ja	

D16	1. Sort - svær	4.3-4.4	17	Ja	Ja	10:10
	2. Gul – Mellemsvær	3.9	15	Ja	Nej	
	3. Sort - Svær	4.3-4.4	17	Ja	Ja	
D20	Sort - svær	5.1-5.2	18	Ja	Ja	10:05
D21	Sort - svær	5.1-5.2	18	Ja	Ja	10:05
D40	Sort - svær	5.1-5.2	18	Ja	Ja	10:05
D50	Sort - svær	4.5	17	Ja	Ja	10:10
D60	Sort - svær	4.3-4.4	17	Ja	Ja	10:15
H12	1. Hvid - Let	3.2-3.3	19-20	Nej	Ja	10:15
	2. Grøn - Begynder	2.9	16	Nej	Nej	
	3. Hvid - Let	3.2-3.3	19-20	Nej	Ja	
H16	1. Sort - svær	4.5	17	Ja	Ja	10:10
	2. tur Gul –Mellemsvær	3.9	15	Ja	Nej	
	3. tur Sort - Svær	4.5	17	Ja	Ja	
H20	Sort - svær	6.4-6.5	21	Ja	Ja	10:00
H21	Sort - svær	6.4-6.5	21	Ja	Ja	10:00
H40	Sort - svær	5.6-5.7	18	Ja	Ja	10:00
H50	Sort - svær	5.1-5.2	18	Ja	Ja	10:05
H60	Sort - svær	4.5	17	Ja	Ja	10:10
H70	Blå - svær	4.3-4.4	19	Ja	Ja	10:15
D/H min. 185, mindst 1 dame	Blå – svær	3.5-3.6	15	Ja	Ja	10:15
Åbne baner	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster	Kortvend	Gaflet	Fri start
Åben 1	Sort - Svær	5.7	21	Ja	Nej	10:30-11:30

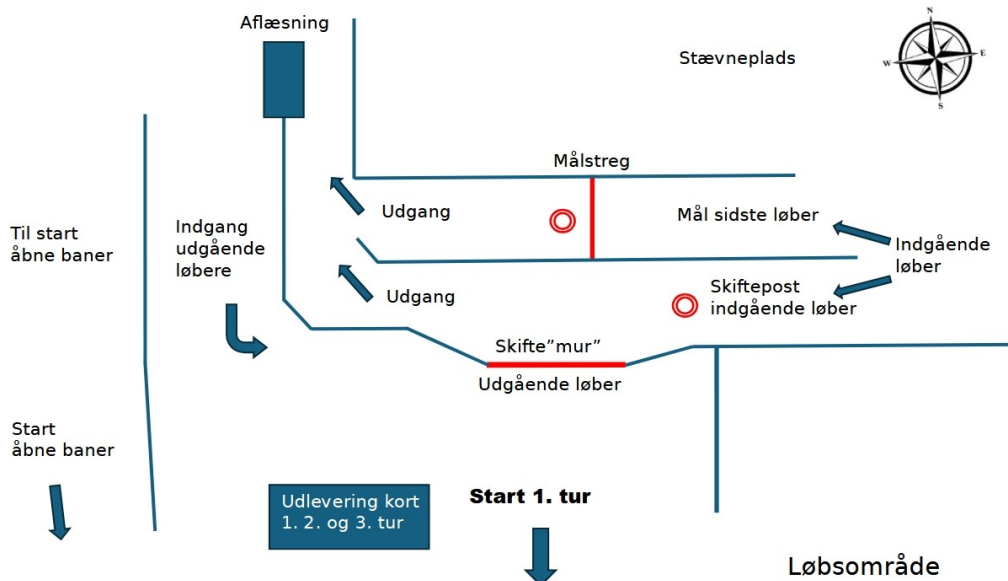
Åben 2	Sort - svær	4.3	19	Ja	Nej	10:30-11:30
Åben 3	Blå - svær	3.9	15	Nej	Nej	10:30-11:30
Åben 4	Gul - Mellemsvær	3.3	20	Nej	Nej	10:30-11:30
Åben 5	Hvid - Let	3.2	19	Nej	Nej	10:30-11:30
Åben 6	Grøn - Begynder	2.9	16	Nej	Nej	10:30-11:30

Kontrolsystem	<p>SportIdent. De udsatte enheder understøtter Touchfree. Løbere uden tilmeldt brik tildeles en lejebrik. Lejebrikker afleveres i mål. En brik må kun anvendes på én tur i stævnet. Lejede brikker understøtter ikke Touchfree, men kan anvendes som almindelige brikker.</p> <p>Bemærk: målposterne ved skiftet og ved mål er ikke touchfree og skal derfor stemples af alle uanset brikversion.</p> <p>Brikker lejes for kr. 15. Lejede brikker udleveres i klubposer sammen med brystnumre og skal afleveres ved målgang. Ikke afleverede lejebrikker skal erstattes med kr. 500. Posternes kontrolnumre er angivet på toppen af SI-enhederne (vandret).</p> <p>Det er løberens ansvar at sikre sig, at postenheden eller brikken afgiver lyd- eller lyssignal som bekræftelse af ”stempling.” Sker dette ikke, skal løberen klippe i kanten af løbskortet med klippetangen på posten.</p>
Kort	<p>Folehave, 1:10.000 og 1:7:500. Klasserne D/H20, D/H21, D/H40 og Åben 1 løber på 1:10.000. Øvrige klasser løber på 1:7.500. Kortene printes på vandfast papir.</p> <p>Ækvidistance 2,5 m. Kortet er udarbejdet af Gediminas Trimakas (GT Maps) i 2023 og løbende revideret af Niels Raagaard, Søllerød OK, senest i april 2025.</p> <p>Der vil være en tvungen passage ved stævneplads markeret med hvid snitsling på alle svære og mellemsvære baner. ”Begynder” og ”Let” har ikke stævnepladspassage.</p> <p>Specialsignaturer:</p> <ul style="list-style-type: none"> × Rodkage > 1,5 m • Enligtstående træ i åbent område ○ Stort træ/gruppe af træer i åbent område × Permanent menneskeskabt konstruktion (rideforhindring ect.)
Postbeskrivelser	<p>Postbeskrivelser er angivet med IOF-symboler og er printede på kortet. Der udleveres ikke løse postbeskrivelser.</p>

Start og mål Stafet

Stafet start: Første start kl. 10:00. Stafethold starter flere klasser samtidig, med en nye start hvert 5. minut. Se i øvrigt skema ovenfor.

Illustration af skifte:



Alle deltagere skal bære brystnummer, der viser holdnummer og turnummer.

Alle deltagere skal klare og tjekke deres SI-brik. Clear- og checkenheder er opstillet ved indgangen til start og skiftezone.

Løbere får deres sammenrullede kort inden start og står parat ved startlinjen med kortet sammenrullet. Den enkelte løber er selv ansvarlig for at kontrollere at have rette kort. Kortene er mærket med holdnummer og turnummer. Løberne ved startstregen bedes placere sig hensigtsmæssigt i forhold til andre løbere, der starter samtidig, men forventeligt starter hurtigere eller langsommere end dem selv. Starteren meddeler, når der må startes. Først når starten går (1. tur) må løberne folde deres kort ud og begive sig ud på banen.

Indkommende løbere, der skal skifte, løber til "skifte", stempler skifte-posten og rører ved udgående løber ved et klap i hånd, på skulder eller lignende. Udgående løber må herefter folde sit kort ud og begive sig ud på banen.

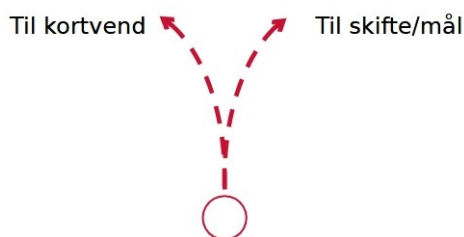
Alle baner har forskudt startpunkt. Startpunktet **skal** passeres af alle løbere. Ruten til startpunktet vil være afmærket fra start/skifte med fuldt optrukken hvid snitsling.

Sidsteturs-løberen løber til "Mål", stempler målposten og afslutter holdets stafet.

Efter målgang/skifte fortsætter løberne videre til beregnervognen for aflæsning af deres SI-brik og eventuel aflevering af lejebrikker.

Alle baner bortset fra Let og Begynder har en ”stævnepladspassage”. Efter passage af stævnepladspassagen forventes løberen i mål efter yderligere 600-700 meter. For banerne Begynder og Let vil der være radiopost (forvarsling) ca. 1.000 meter før mål.

PRINCIPSKITSE



Undervejs har alle baner med kortvend (svære + mellemsvære) et snitslet stræk. Samme snitsling benyttes både undervejs på vej mod kortvendposten og senere på vej til skifte/mål. Vær opmærksom på splittet og tilhørende skiltning.

FOR-SENT-STARTENDE løbere (1. tur) skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpeligt med startforløbet.

Kort inddrages efter endt tur og udleveres samlet klubvis efter sidste start.

Løberne tilbydes vand i mål. Medbring egen krus/drikkedunk til selvbetjening. Der tilbydes ikke væske i skoven.

Efterstart annonceres på stævnepladsen. Efterstart tidligst kl. 12:00, hvorfra berørte løbere bør holde sig orienteret.

Makstid er 4 ½ time for hele holdet.

Alle løbere skal, uanset om de har gennemført deres bane eller ej, melde sig i mål og få aflæst deres SI-brik.

Start Åbne baner

- De åbne baner har fri start mellem 10:30 og 11:30 fra stævnepladsen.
- Det er ikke tilladt at deltage på en åben bane før deltagelse på en SM-bane.
- Alle anvisninger fra startpersonalet skal følges.
- Alle løbere skal cleare og tjekke deres SI-brik.
- På åbne baner får løberen udleveret løbskort af startpersonalet, som anviser, hvornår løberne må starte.
- På startlinjen er der placeret en SI-enhed mærket START. Løberen skal stemple denne i startøjeblikket for at starte tidtagningen. På målstregen stemples SI-brikken i målenheden, og der fortsættes gennem målslusen til kontrolaflæsning, og eventuelt lejet SI-brik afleveres.
- Alle løbere skal, uanset om de har gennemført deres bane eller ej, melde sig i mål og få aflæst SI-brik.
- Løbskort inddrages ved målgang/skifte og udleveres efterfølgende klubvis.
- Løberne får vand i mål. Medbring egen krus/drikkedunk til selvbetjening.

	<ul style="list-style-type: none"> • Makstid er 120 minutter.
Skygning	<p>Der kan ske skygning af løbere i klasserne Begynder og Let jf. reglementets pkt. 2.6. Heraf fremgår det:</p> <p style="padding-left: 40px;">Skygning foreligger, når en erfaren deltager passivt følger en uerfaren deltager for at skabe tryghed. <u>En skygge må først gribe ind, når der er begået en alvorlig orienteringsteknisk fejl, hvorved deltageren har mistet orienteringen.</u> Skygning er tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let. En deltager i stævnets konkurrencer, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.</p>
Opvarmning	Opvarmning må ske langs Folehavevej i retning mod Hørsholm samt tilstødende veje. Der må ikke ske opvarmning langs Folehavevej i retning mod øst, da dette er løbsområde.
Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj m.m.
Præmier	SM-medaljer til de tre første hold i alle ungdomsklasser samt D21 og H21. I øvrige seniorklasser er der medaljer til vinderholdet. SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Der er ingen præmier til Åbne Baner. Der er præmieceremoni omkring kl. 13.00.
Klager	<p><u>Regler om tvister</u> fremgår af Stævnereglement for fod-o 2025 kap. 4. Herfra kan fremhæves følgende punkter:</p> <p><u>En klage</u> (reglement pkt. 4.4) indgives mundtligt eller skriftligt til stævneleder. En klage skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter sidste målgang eller udløbet af maksimumtid for den sidst startende i konkurrencen.</p> <p><u>En protest</u> (reglement pkt. 4.5) skal indgives skriftligt til dommer. Protesten skal indgives senest 30 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse.</p>
Stævneleder	Fiona Becker, Søllerød OK, fionabeckerdk@gmail.com , 30776640 Henrik Kleffel, Søllerød OK, henrik.kleffel@proton.me , 20816756
Banelægger	Simon Thrane Hansen, Søllerød OK
Banekontrol	Pablo Jensen, Farum OK
Stævnekontrollant	Torkil Hansen, PI København.
Dommer	Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK

Vi glæder os til at se jer i Folehave.

Søllerød Orienteringsklub