

Allerød OrienteringsKlub

Afholder

DM hold

Østkredsens

Op/ned 2 – 3 division

Op/ned 3 - 4 division

Op/ned 4 – 5 division

Op/ned 5 – 6 division

27. september 2015

INSTRUKTION

Arrangør

Allerød OK – www.AlleOk.dk

Stævneklassifikation

DM for klubhold 2015 og finale i COWI-ligaen (Danmarks turneringen)

Samt Østkredsens op/ned 2 division, op/ned 3 division, op/ned 4 division, op/ned 5 division og op/ned 6 division.

**Deltagere og
divisionsmatcher**

DM-hold: FIF Hillerød Orientering, Kolding OK, OK Pan Århus, OK Snab, Silkeborg OK, Tisvilde Hegn OK.

Op/ned 2-3: Farum OK, Ballerup OK, OK Sorø, Herlufsholm OK

Op/ned 3-4: Helsingør SOK, FSK, Køge OK, OK 73

Op/ned 4-5: PI, København, O-63/NFR/Maribo, Holbæk OK, OK Skærmens Værløse

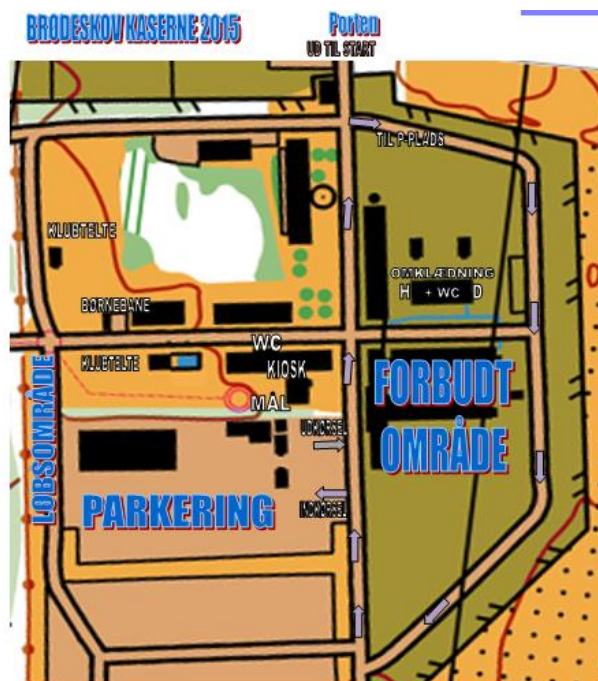
Op/ned 5-6: DSR/Fredensborg/Vinderød, Amager OK, Lyngby OK, OK SG

Stævneplads og parkering

Brødeskov
Kaserne

Adresse:
Brødeskovvej 17,
3400 Hillerød.

Parkering på
Brødeskov
Kaserne. Følg
anmærkningerne
fra Brødeskovvej.



Venligst respekter de forbudte områder

Afstande

Parkering – Stævneplads: 100 meter. Følg skiltene.
Stævneplads – Start: 850 meter. Følg blå snitzling.

Løbsområde, kortet og postbeskrivelser

Brødskov, 1:10.000, 2,5m ækvidistance, revideret sommeren 2015 på baggrund af COWI's digitale grundmateriale og er tildelt DOF's kvalitetsmærke.
Offset trykt kort i plastlommer.

Post definitioner forefindes på løbskort og løse ved start i boks 2, som IOF-symboler.

Løse beskrivelser må kun medtages af løbere, der har holder til formålet. Løberne er selv ansvarlig for at tage de beskrivelser, der passer til egen bane.

Terrænbeskrivelse

Let kuperet skov med en del skovveje og stier. Mest løvskov med mindre partier af nåletræer. Store dele af skoven er helt åben, men der er også partier med tættere bevoksning. Der er ryddet pænt op efter forårets udtynding, og gennemløbeligheden er generelt god. Der er dog også områder med meget kvas, samt højt græs m.m. i åbne områder. Der er en del stabler træ langs skovvejene. De er ikke tegnet på kortet.

Der er dynd i den store grøft i den vestlige del af skoven pga. den våde sommer. Passér den med forsigtighed eller brug en af de mange spange. Vedrører kun svære baner på mindst 5 km.

Nogle af banerne krydser en asfalteret vej med dobbeltrettet cykelsti i sydlige side. Se jer for i begge retninger, når I løber over vejen og cykelstien!

Alle løber vil passere et vildthejn sidst på banen, når der løbes ind på kaserne området. Et billede af hegnet vil blive hængt op på stævnepladsen.

Baner og klasser

Gruppe	Klasse	Længde	Post- antal	Væske
H1	H-20, H21-, H35-	8,7	23	2
H2	H40-, H45-	6,5	20	2
H3	H-16, H50-, H55-	5,8	20	0
H4	H60-, H65-	5,0	18	0
H5	H70-	3,4	14	0
H6	H-14, H-16B	5,2	16	1
H7	H-20B, H21-B, H35-B	5,2	16	1
H8	H-12, H-14B, H-20C, H21-C	3,6	17	0
D1	D-20, D21-, D35-	6,8	20	2
D2	D40-, D45-	5,6	18	0
D3	D-16, D50-, D55-	4,5	16	0
D4	D60-, D65-	3,6	14	0
D5	D70-	3,0	13	0
D6	D-14, D-16B	4,1	13	0
D7	D-20B, D21-B, D35-B	4,1	13	0
D8	D-12, D-14B, D-20C, D21-C	3,6	17	0
H/D9	D-10, H-10, D-12B, H-12B, Begynder	2,6	14	0

Kortvend for gruppe H1

Kontrolsystem

Der løbes med SportIdent.
Lejet brikker udleveres ved start.
Lejebrikker skal afleveres ved målgang i målet.
Ikke afleverede lejebrikker skal erstattes med kr. 480,00.

Start og startprocedure

DM Hold starter fra kl.10.30.

Øvrige op/ned divisionsmatcher starter fra:

Op/ned 2-3 div kl.12:10

Op/ned 3-4 div kl.13:00

Op/ned 4-5 div kl.13:30

Op/ned 5-6 div kl.14:00

Følg blå snitzling 850 meter fra stævneplads til start.

Der vil være 2 toiletter placeret ved start. Kom i god tid inden din starttid.

Fremkald 4 min. før egen starttid. Ved fremkald viser uret starttid og er altså 4 min foran løbstiden.

Løbere i grupperne D8, H8 og H/D9 får løbskortet udleveret 2 min. før start og der ydes starthjælp.

Øvrige løbere tager kort fra kortkasse for egen klasse/gruppe. Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen - på kortet - at forvisse sig om, at det er det rigtige kort, men derudover er det ikke tilladt, at se på kortet før i startøjeblikket.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

Der er IKKE transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.

Put and Run

Løbere i gruppen H/D9 kan frit starte:

DM-hold mellem kl.10.30 og 12.30

Øvrige divisioner mellem 12:00 og 14:30

Skygning

For DM Hold må skygning kun finde sted i gruppe **D/H9**.

En DM Hold-deltager må løbe som skygge, når egen bane er løbet.

For op/ned divisionsmatch må skygning finde sted i alle **B- og C-klasser** i H6, H7, H8, D6, D7 og D8 samt **for alle i gruppe D/H9**.

En op/ned divisionsmatch-deltager, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.

Både for DM Hold og op/ned divisionsmatch må en ikke-konkurrencedeltager dog gerne skygge i de angivne grupper og klasser.

Mål og max. Tid

Målenheden stemples på målstregen. Derefter afleveres løbskortet i klubpose og der fortsættes til beregning, hvor stræktider udleveres og lejede SportIdent-brikker afleveres. Det er kun løbere, som deltager i DM Hold, der skal aflevere løbskortet.

For op/ned divisionsmatcherne, vil der ikke være inddragelse af løbskort - så udvis god sportsånd.

Max tid er 2 ½ time. Udgåede løbere SKAL passere mål og brikaflæsning.

Børnebane

Der tilbydes gratis børnebane fra kl.10.00 – 15.00.
Børnebanen er ikke barnevogns-venlig.

Service

Velassorteret kiosk på stævnepladsen.

Der vil være mulighed for bad og omklædning på kasernen.

Toiletter forefindes på stævnepladsen – både ved omklædning og ved kioskbygningen.

Der tilbydes ikke børnepasning.

Præmier

Der er medaljer til 1,2 og 3 i DM Hold. Der forventes at afholdes præmieoverrækkelse ca. kl.13.30.

Der er ingen præmier til op/ned divisionsmatcherne.

Åbne baner

Der tilbydes ingen Åbne baner på løbsdagen.

Lørdag d.26.september tilbydes der træningsbaner med SportIdent i Tokkekøb Hegn med start mellem kl.14-16.00.

Start og mål på Sandholmgårdsvej 43, 3450 Allerød.

Tilmelding kan ske i O-service indtil d.23.september.

Pris: 25 kr. Leje af SI brik: 15 kr.

Stævneledelse

Stævneledere: Camilla Bergmann og Charlotte Bergmann,
Allerød OK, staevneleder@alleok.dk

Banelægger: Erik Sørensen, Allerød OK

Stævnekontrollant: Tage V. Andersen, OK Øst Birkerød

Banekontrollant: Gunner Sie, OK Øst Birkerød

Jury formand (DM-hold): Tage V. Andersen

Jurymedlemmer: Søren Maarup Kolding OK, Dorthe Hansen
Silkeborg OK, Maria Douglas Stilling, FIF Hillerød

Dommer (op/ned divisionsmatcher): Maria Douglas Stilling, FIF
Hillerød



Følg løbet på Facebook på begivenheden:

[DM for hold 2015 og op/nedrykning for 2.-5. division i Cowi-
Ligaen Øst](#)



[Like Allerød OK på Facebook](#)