



INSTRUKTION

COWI ligaen for Østkredsens 1. & 2. divisionsklubber Søndag den 22.maj 2011 i Gribskov Syd

Alt fra indbydelse til resultater kan ses på :

FSK Orienterings hjemmeside, www.FSK-Orientering.dk

Du kan se det på din mobiltelefon på www.FSK-Orientering.dk/mobil

Hvis du har en nyere mobiltelefon kan du benytte 'stregkoden'.



Klassifikation

B-stævne *

Divisionsmatcher

For 1. & 2. divisionsklubber i Østkredsen:

1. division	2. division
FIF Hillerød	Ballerup OK
OK Roskilde	Farum OK
Søllerød OK	OK Midtvest
Tisvilde Hegn OK	OK ØST Birkerød

Dato

22. maj 2011

Løbskort

Gribskov Syd – 1:10.000. Ækvidistance 2,5m. Revideret 09.2010.

Mødested/stævnecenter

Følg markering fra krydset Kildeportvej / Odderdamsvej ca. 50 m.

Parkering

Kantparkering på Kildeportvej - Følg P-personalets anvisninger.
Tilkørsel fra Nødebo (Krak Nordsjælland 2004 55 D1).
Tilkørsel fra Helsingevej (Krak Nordsjælland 2004 54 K5).
Skæm opsat begge steder ved Kildeportvej.

Afstande

Parkering / Stævneplads 200 til 1000 m.
Stævneplads / Start 1500 m.

Terrænbeskrivelse

Grib Skov er en middel kuperet blandingskov flere åbne områder. Skoven er generelt let gennemløbelig, men der forekommer en del efterladt kvas efter skovarbejde. Der er foretaget kraftig skovning af rødgran i løbet af foråret, og der er en del spor efter maskinerne. Disse nye spor er IKKE med på kortet. Der er ligeledes et singletrack MTB-spor i skoven der IKKE er indtegnet på kortet.

Enkelte områder er for nyligt helt ryddet (gul signatur), disse er indtegnet på kort ved stævneplads.

Baner og klasser Ifølge DOFs reglement § 5.1.2.

Bane	Klasser	Længde/Poster
* Bane 1 - Svær	H-20, H21- og H35-	8,6 km / 19 poster
* Bane 2 - Svær	2A: H-16, H40-, H45- og H50- 2B: D-20, D21- og D35-	6,8 km / 16 poster 6,4 km / 12 poster
* Bane 3 - Svær	3A: H55- og H60- 3B: D-16, D40- og D45-	4,9 km / 13 poster 4,9 km / 13 poster
Bane 4 - Svær	4A: H65-	3,4 km / 13 poster

	4B: D50-	3,4 km / 13 poster
Bane 5 - Mellemsvær	H-14, H-16B, H-20B, H21-B og H35-B	4,8 km / 11 poster
Bane 6 - Mellemsvær	D-14, D-16B, D-20B, D21-B og D35-B	4,1 km / 10 poster
Bane 7 - Let	7A: H-12, H-14B, H-20C og H21-C	3,5 km / 12 poster
	7B: D-12, D-14B, D-20C og D21-C	3,5 km / 12 poster
Bane 8 - Begynder	H10-, D10-, H-12B. D-12B og Begynder	3,1 km / 9 poster

***Væskepost Der er væske på bane 1, 2A og 2B.**

Der tilbydes Åbne baner 1 – 8 med fri start (*Put-and-run*); banerne er af tilsvarende længde og sværhedsgrad som banerne til divisionsturneringen.

Åbne baner sælges i begrænset omfang i tidsrummet 11:30 – 12:30 med starttid 12:00 – 13:00.

Der kan også forhåndstilmeldes via O-service **senest den 13. maj 2011** – pris som for COWI liga-matchen. Ved køb på dagen + 10 kr.

Tidtagning

Elektronisk tidtagning med SportIdent system.

Løbere, der anvender egen brik, skal oplyse SI-brik nummer ved tilmelding.

Hvis SI-briknummer ikke oplyses, tildeles automatisk en lejebrik.

Lejede brikker for tilmeldte løbere udleveres ved start – og skal afleveres ved målgang.

Ikke afleverede SI-lejebrikker skal erstattes med kr. 250.—kr.

Start

1. start i 1. division kl. 10:00 – fremkald 4 min. Før start.

1. start i 2. division kl. 11:00 – fremkald 4 min. Før start.

Der anvendes individuel start.

Endelig start tider for banerne 1 til 7, vil fremgå af startlisterne.

Der er fri start på bane 8. (*Put-and-run*)

Skygning er tilladt i alle klasser. Skygningen må ikke foretages af en person, som efterfølgende deltager på samme bane.

Startmetode

Lejebrikker udleveres ved start inden fremkald.

Clear og Check foretages inden fremkald til start.

4 min. før start: Deltagerne fremkaldes til første startboks 4 minutter før deres starttid.

Et ur i venteområdet viser starttiden for de deltagere, der fremkaldes.

Løberen er selv ansvarlig for at være i startboks 1 til tiden.

3 min. før start træder deltageren ind i anden boks. Her findes løse postbeskrivelser, som må medtages af deltagere med holdere til disse. Postbeskrivelser er også trykt på kortets forside med IOF symboler.

2 min. før start træder deltageren ind i tredje boks.

Deltagere på bane 7 - Let og 8 - Begynder får deres løbskort udleveret og må kigge på det.

1 min. før start træder deltageren ind i startområdet. Løbskort ligger med bagsiden i kasser mærket bane nr. og klasser.

Løberen er selv ansvarlig for at tage kort i den rigtige kasse.

Kortet må ikke tages op før starttidspunktet, men det må kontrolleres, at korrekt kort er korrekt.

På starttidspunktet tager deltagerne deres kort op. Der er ca. 50 m fra startsted til startpunkt.

For sent startende deltagere benytter særlig indgang til startområdet. Deltagere skal følge startproceduren, der anvises af startmandskabet.

Deltagere på Åbne baner (*put- and-run*) benytter samme startbokse som for divisionsmatchens baner.

Mål og korthåndtering

Brik skal stemples ved passage af mål på stævnepladsen

Brikaflæsning på stævnepladsen umiddelbart efter passage af mål.

Alle deltagere i stævnet kan beholde deres løbskort efter passage af mål. Udvis fairness og vis ikke løbskortet til deltagere, der endnu ikke er gået til start.

Der er vand og saft ved mål på stævnepladsen.

Max løbstid er 2 ½ time. Udgåede deltagere skal melde sig i stævnecentret for brikaflæsning.

Børnebane

Der findes afmærket børnebane.
Følg snitzling fra stævnepladsen.

Kiosk

Kiosk findes på stævnepladsen

Bad - omklædning og toiletforhold

Der er ingen bade- eller omklædningsmuligheder.
Toiletvogn på stævnepladsen

Instruktion/startliste

Offentliggøres på O-service og FSK Orienterings hjemmeside:
www.fsk-orientering.dk onsdag den 18. maj 2011

Tilmelding

Foretages via O-service. **HUSK** at angive bane, normal løbsklasse samt evt. SI-briknummer.
Sidste frist for klubadministratorernes godkendelse af klubbernes tilmeldinger er **fredag den 13. maj 2011**.

Startafgift

Ungdom D/H -20: 45.—kr. – Øvrige klasser D/H 21-: 70.—kr.
Leje af SportIdent: 15.—kr.
Åbne baner købt på dagen: + 10.—kr.

Betaling

Betaling af løbsafgift samt leje af SportIdentbrik skal ske samtidigt med løbstilmeldingen til:
Lån & Spar Bank reg.nr. 0400 konto 1070012370
HUSK at angive navn på indbetalende klub.

Stævneorganisation

Stævneleder:	Frank Sandgreen & E'lisa Sørensen FSK-Orientering Mail: orientering.frank@gmail.com
Banelægger:	Per Hansen FSK-Orientering
Banekontrollant:	Martin Johansen FSK-Orientering
Stævnekontrollant:	Birthe Sondrup OK 73
Dommer:	Jens Buchardt Allerød OK