

## INDBYDELSE

# DIVISIONSMATCH 3. - 6. DIVISION & KREDSLØB AVNSTRUP

## SØNDAG D. 17. MAJ 2020

### Stævne og klassifikation

\*\*\*\* Stævnet er et 4 stjernet stævne.

Stævnet er første runde af Divisionsturneringen 2020 og Kredsløb. Stævnet er åbent for alle og der tilbydes både ordinære baner og åbne baner i alle sværhedsgrader.

Følgende klubber deltager i **divisionsmatchen**:

<b>3. Division:</b> Herlufsholm OK Holbæk OK Køge OK OK Sorø	<b>4. Division:</b> Amager OK FSK Orientering Helsingør SOK OK Skærmens Værløse
<b>5. Division:</b> Kildeholm OK Lyngby OK OK73 PI-København	<b>6. Division:</b> DSR/Fredensborg/Vinderød Hvalsø OK O-63/Maribo OK S.G.

Løbere fra øvrige klubber deltager i **følgeløbet (kredsløb)**, der har de samme klasser som divisionsløbet.

### Løbsområde og terrænbeskrivelse

Bidstrup Skovene (Avnstrup Skov, Hejede Overdrev og Helvigstrup Skov). Kuperet overvejende let gennemløbelig midtsjællandsk løv- og nåleskov, med en del åer, grøfter, stier og veje. Visse steder er der kraftig, svært gennemløbelig undervegetation. Vis hensyn til naturen – stævnet ligger sent i foråret og skovens dyr har unger!

### Mødested

Stævnepladsens adresse er Avnstrupvej 7, 4330 Hvalsø, GPS: N55.55634, E11.89633

### Kort

Farveprint, revideret 2020, ækvidistance 2,5 m. 1:10.000 og 1:7:500 Løbere fra og med H/D 60 løber på 1:7.500, alle andre på 1:10.000. Kortene printes på vandfast papir.

### Klasser

Jf. DOF Reglement 2019, afsnit 5.2:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid	Længde
Børnebane	Lysegrøn - Børnebane	-	-
Begynder	Grøn - begynder	15-20 min	2,5-3,5 km
D10	Grøn - begynder	15-20 min	2,5-3,5 km
D12	Hvid - let	20-30 min	3,0-4,0 km
D12B	Grøn - begynder	15-20 min	2,5-3,5 km
D14	Gul - mellemsvær	35-45 min	3,0-4,0 km
D14B	Hvid - let	20-30 min	3,0-4,0 km
D16	Sort - svær	35-45 min	3,5-4,5 km
D18	Sort - svær	40-50 min	5,5-6,5 km
D20	Sort - svær	40-50 min	5,5-6,5 km
D20B	Gul - mellemsvær	35-45 min	3,0-4,0 km
D21	Sort - svær	40-50 min	5,5-6,5 km
D21B	Gul - mellemsvær	35-45 min	3,0-4,0 km



D40	Sort – svær	35-45 min	3,5-4,5 km
D45B	Gul – mellemsvær	35-45 min	3,0-4,0 km
D50	Sort – svær	35-45 min	3,5-4,5 km
D60	Blå – svær	35-45 min	3,5-4,5 km
D70	Blå – svær	35-45 min	2,5-3,5 km
D Let	Hvid – let	20-30 min	3,0-4,0 km
H10	Grøn – begynder	15-20 min	2,5-3,5 km
H12	Hvid – let	20-30 min	3,0-4,0 km
H12B	Grøn – begynder	15-20 min	2,5-3,5 km
H14	Gul – mellemsvær	35-45 min	4,0-5,0 km
H14B	Hvid – let	20-30 min	3,0-4,0 km
H16	Sort – svær	35-45 min	4,0-5,0km
H18	Sort – svær	40-50 min	6,0-7,0 km
H20	Sort – svær	40-50 min	6,0-7,0 km
H20B	Gul – mellemsvær	35-45 min	4,0-5,0 km
H21	Sort – svær	40-50 min	6,0-7,0 km
H21B	Gul – mellemsvær	35-45 min	4,0-5,0 km
H40	Sort – svær	35-45 min	5,5-6,5 km
H45B	Gul – mellemsvær	35-45 min	4,0-5,0 km
H50	Sort – svær	35-45 min	4,0-5,0 km
H60	Sort – svær	35-45 min	4,0-5,0 km
H70	Blå – svær	35-45 min	3,5-4,5 km
H80	Blå – svær	35-45 min	2,5-3,5 km
H Let	Hvid – let	20-30 min	3,0-4,0 km

Der tilbydes følgende åbne baner:

Bane	Sværhedsgrad	Længde
Åben 0	Sort - svær	10,0-11,0 km
Åben 1	Sort - svær	6,0-7,0 km
Åben 2	Sort - svær	4,0-5,0 km
Åben 3	Blå - svær	3,0-4,0 km
Åben 4	Gul - mellemsvær	3,0-4,0 km
Åben 5	Hvid - let	3,0-4,0 km
Åben 6	Grøn - begynder	2,5-3,5 km

### Kontrolsystem

SPORTident – alle typer brikker, idet SIAC (contactless) dog skal anvendes som almindelige brikker. Brikker kan lejes for 15 kr. Lejede brikker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang. Ikke afleverede lejebrikker skal erstattes med 480 kr.

### Start

Der benyttes individuel start. Fremkald 4 min. før start. Løbere i klasserne begynder, D/H10 og D/H12B har fri start (put & run) i et tidsinterval der oplyses i instruktionen.

Deltagere på baner med individuel start og sværhedsgraderne grøn/begynder og hvid/let tilbydes starthjælp af startpersonalet fra og med startboks 1.

- ❑ 3. division starter fra kl 10:00
- ❑ Umiddelbart herefter sendes alle deltagere i følgeløbet afsted
- ❑ 4., 5. og 6. division starter fra kl. 11:00
- ❑ Åbne baner kan købes kl 10:00 – 11:30. Der er fri start i tidsrummet kl 10:30-12:00

### Skygning

Skygning er tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let (Reglement 2.6). En deltager, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.

### Afstande

Parkering - efter instruks fra P-vagt - 0-500 meter fra Stævnepladsen. Stævneplads til start max. 1000 meter.

## Service

Stævnepladsen er åben kl 09:00 – 14:00. Toiletter og førstehjælp findes på stævnepladsen.

Kiosk, med kaffe, kage, drikkevarer og slik. **Pastasalat og boller med pålæg til indkøbspris forudbestilles og betales i O-service fanebladet "Forplejning"**. Kiosken modtager MobilePay og kontanter.

Løberministeriet sælger løbe- og orienteringsudstyr.



**Hjertestarter** hos Dansk Røde Kors, Avnstrupvej 1, 4330 Hvalsø. Afstand 400 meter. Hovedindgang - trappe op, til højre - ret henvendelse til receptionen.

## Tilmelding og betaling

Ordinær tilmelding foretages på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) senest fredag d. 8. maj 2020, kl 23:59. Eftertilmelding foretages på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) senest tirsdag d. 12. maj 2020, kl 18:00. Åbne baner sælges også på dagen i begrænset omfang og kan betales med MobilePay.

Pris for alle baner ved ordinær tilmelding i o-service:

D/H-20 45 kr

D/H21- 90 kr

Pris for alle baner ved eftertilmelding i o-service:

D/H-20 60 kr

D/H21- 110 kr

Pris for åbne baner på dagen:

D/H-20 50 kr

D/H21- 100 kr

Konto for klubindbetalinger: Se [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

## Stævneorganisation

Stævneleder: Michael Leth Jess, OK Roskilde, 31 19 32 41, [michael.leth.jess@gmail.com](mailto:michael.leth.jess@gmail.com)

Banelæggere: Morten Jensen og Martin Vaabengaard, OK Roskilde

Korttegner: Asger Jensen, OK Roskilde

Stævnekontrollant: [Navn følger], Banekontrollant: [Navn følger]

Jury: Formand er stævnekontrollanten - Jurydeltagere fra de deltagende klubber vælges når tilmeldingerne foreligger.