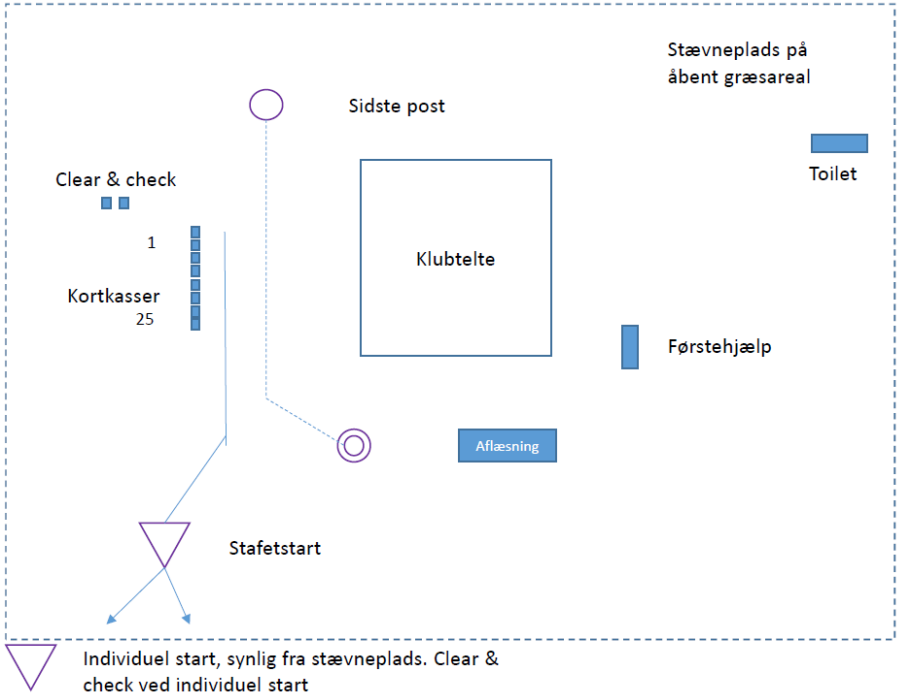




INSTRUKTION

Arrangør	OK Roskilde & Holbæk OK.
Navn og klassifikation	Odsherred Orientering Open 2021. Åbent stævne.
Dato	<p>Stævnet er et nyt initiativ, som vi håber at gentage hvert andet år. Løbene er arrangeret som selvstændige løb, så deltagerne kan tilmelde sig ét eller flere løb.</p> <p>Fredag d. 25. juni. Lørdag d. 26. juni. Søndag d. 27. juni.</p> <p>Stævnepladsen åbner: fredag kl. 17:30, lørdag kl. 11:00, søndag kl. 09:00.</p> <p>Deltagerliste offentliggøres torsdag den 24. juni.</p>
Corona-retningslinjer	<p>Løbet afvikles under DOF's alm. reglement 2021 samt DOF's nye Tekniske retningslinjer og guidelines for afvikling af orienteringsstævner, gældende fra 25. maj 2021:</p> <p>Link til retningslinjer</p> <p>samt Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner, version 2 gældende fra 25. maj 2021:</p> <p>Link til anvisninger og anbefalinger for deltagere</p> <p>Løbet er derudover underlagt myndighedernes til enhver tid gældende krav, retningslinjer, påbud og anvisninger omkring forsamlingsfrihed mm.</p> <p>Link til Sundhedsstyrelsens information om COVID-19</p> <p>Det er ikke et krav, men vi opfordrer til, at du som deltager møder frem med et gyldigt Corona pas.</p>
Sprint – fælles del:	
Dato	Fredag den 25. juni 2021. Stævnepladsen åbner kl. 17:30.
Løbsområde	Nykøbing Sj. centrum.
Mødested, parkering og kørevejledning	<p>Stævnecenter med start, skift og mål findes på åbent område i centrum af Nykøbing Sj. GPS: 55.92139, 11.66686.</p> <p>Parkering: Egebjergvej 46 og p-plads med skråparkering parallelt med Egebjergvej samme sted. Gå først mod nord af Egebjergvej og dernæst mod vest af Isefjordsvej. Fra Isefjordsvej følg blå/gul snitzling til stævnecenter.</p>

<p>-Oversigt og service</p>	<p>Område i centrum af Nykøbing Sj.</p> <p>En egentlig stævneplads etableres ikke, dvs. der vil ikke være kiosk, og der vil ikke være opslagstavle med instruktion, startlister og resultater.</p> <p>Førstehjælp og hjertestarter findes i førstehjælpstelt.</p> <p>Der er mange kiosker og caféer i nærheden; fair play – opsøg dem, efter du har løbet.</p> <p>Toiletter: Ved stævnecenteret.</p> 
<p>Afstande</p>	<p>Parkering – stævnecenter: 700 m. Stævnecenter - Start: på stævnecenteret.</p> <p>Opvarmning: Kun på ruten fra p-plads til stævnecenteret. Alt andet er løbsområde.</p>
<p>Kontrolsystem</p>	<p>Sportident. Berøringsfrie (touch-free) SI-kontrolenheder. Det er løberens ansvar, at SI brikken fungerer.</p> <p>Lejebrikker udleveres ved start og afleveres i mål. Bortkomne brikker erstattes til dagspris.</p> <p>Posterne er markeret med poststativ med skærm ved posten. Posterne står i visse områder tæt, husk at kontrollere kontrolnummeret.</p>
<p>Kort og terræn</p>	<p>Nykøbing Sj. 1:4:000", ækvidistance 2,5 m. Nytegnet 2021. Kortet er digitalprintet på vand- og rivfast papir. Det udleveres derfor ikke i plastpose.</p> <p>Købstad med en del gyder, passager og åbne pladser, hertil åbne græsarealer uden for det egentlige bycentrum.</p>

Kortudsnit:



Løbet afvikles efter detailbutikkernes lukketid, men der kan stadig stå varestativer på gaderne. Disse er ikke markeret på kortet.

Supermarkederne har stadig åbent på løbstidspunktet, og der forventes en del trafik ind mod og ud fra disse og på P-pladserne. Der foretages ikke trafikregulering. Det er løberens ansvar at færdselsloven overholdes. Udvis opmærksomhed ved passage af veje.

Udeserveringer er markeret på kortet med ISSprOM 2019 symbol 714 "Temporary construction or closed area".



Udeserveringer kan dog være ændret mellem tryk af kortene og løbsdagen, så det anbefales ikke at bruge disse i orienteringen.

Byggepladser er ligeledes markeret med symbol 714.

Der er kunstige afspærringer, markeret med violet skravering samt kantlinje på kortet.



Disse vil i terrænet være markeret med en snitzling på jorden, samt en løbsofficial med trafikvest.

Passage af disse vil medføre diskvalifikation. Hvis en løber passerer, men vender om og løber tilbage samme vej og genoptager løbet herfra, vil det ikke medføre diskvalifikation.

Enkelte parkeringspladser er pga. trafikale årsager ikke tilladte at passere, dette er markeret med violet skravering på kortet, men er ikke markeret i terrænet.

Åbne baner

Købes i stævnecentertelt frem til 15 min før sidste start den respektive dag. Der kan vælges mellem alle løbets banerne. Betaling kan kun ske med mobile pay.

Ungdomsløbere, op til 20 år:

- Fredag: 90 kr.
- Lørdag: 110 kr.
- Søndag: 110 kr.

	<p>Voksne løbere, 21 år og ældre: - Fredag: 100 kr. - Lørdag: 130 kr. - Søndag: 130 kr</p> <p>Leje af brik: 15 kr.</p>																																										
Overtrækstøj	Ingen transport af overtrækstøj.																																										
Resultatformidling og speakning	Online på liveresultat.orientering.se O-track , kortfiler , resultatliste og winsplits efter løbet.																																										
Bad	Der tilbydes ikke bademuligheder, men gode strande i nærheden.																																										
Præmier	Lodtrækningspræmier, ca. kl 20.45.																																										
Stævneorganisation	<p>Stævneleder: Hanne Møller Jensen, OK Roskilde, +4527954673 Banelægger: Anders Bachhausen, DOF "Bone reviewer": Finn Skouenborg, Holbæk OK, Anders Laage Kragh, OK Roskilde Korttegner: Ane Veierskov, John Tripax, OK Roskilde Kortkonsulent: Anders Bachhausen, DOF Dommer: Anders Bachhausen, DOF</p> <p>Nødnummer: + 45 22811727</p>																																										
Sprint – individuel løb																																											
Klasser, banelængder og postantal	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Direkte</th> <th>Optimalt</th> <th>Poster</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bane 1</td> <td style="background-color: #008000; color: white;">Begynder</td> <td>1,2</td> <td>1,3</td> <td>18</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Bane 2</td> <td>Let</td> <td>1,7</td> <td>2,1</td> <td>12</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Bane 3</td> <td style="background-color: #ffff00;">Mellemsvær</td> <td>1,9</td> <td>2,8</td> <td>13</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Bane 4</td> <td style="background-color: black; color: white;">Svær</td> <td>1,5</td> <td>2,3</td> <td>13</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Bane 5</td> <td style="background-color: black; color: white;">Svær</td> <td>2,1</td> <td>3,1</td> <td>16</td> <td>1:4.000</td> </tr> <tr> <td>Bane 6</td> <td style="background-color: black; color: white;">Svær</td> <td>3,0</td> <td>4,3</td> <td>19</td> <td>1:4.000</td> </tr> </tbody> </table> <p>Der er kortvend på Bane 6. Del 1 slutter ved posten med kortvend, hvorefter kortet vendes og der orienteres videre mod næste post. Postnumrene er fortløbende. På kortet er der trykt hhv. Del 1 og Del 2.</p>	Klasse	Sværhedsgrad	Direkte	Optimalt	Poster	Målestok	Bane 1	Begynder	1,2	1,3	18	1:4.000	Bane 2	Let	1,7	2,1	12	1:4.000	Bane 3	Mellemsvær	1,9	2,8	13	1:4.000	Bane 4	Svær	1,5	2,3	13	1:4.000	Bane 5	Svær	2,1	3,1	16	1:4.000	Bane 6	Svær	3,0	4,3	19	1:4.000
Klasse	Sværhedsgrad	Direkte	Optimalt	Poster	Målestok																																						
Bane 1	Begynder	1,2	1,3	18	1:4.000																																						
Bane 2	Let	1,7	2,1	12	1:4.000																																						
Bane 3	Mellemsvær	1,9	2,8	13	1:4.000																																						
Bane 4	Svær	1,5	2,3	13	1:4.000																																						
Bane 5	Svær	2,1	3,1	16	1:4.000																																						
Bane 6	Svær	3,0	4,3	19	1:4.000																																						
Start	<p>Put & Run: kl. 19.30 – 20.15</p> <p>Startende løber henvender sig til startpersonalet, der sikrer, at løbere starter forskuddt.</p> <p>Boks 1: Udlevering af leje-SI-brik og postbeskrivelser til løbere med egnet holder. Boks 2: Løberen stiller sig ved rette kortkasse og tager øverste kort og kontrollerer, at det er rette bane. Kortet lægges på jorden. På starterens signal må man tage sit kort op og stemple startposten.</p> <p>Husk at stemple startposten!</p> <p>Clear og checkenheder findes ved start.</p>																																										

Postbeskrivelser	Postdefinitioner er trykt på kortet, og løse postdefinitioner findes ved start og er til rådighed, hvis man medbringer en egnet holder.
Mål, maxtid, væske	<p>Målposten skal stemples, dvs. målposten er ikke en touch free post, idet der er en fare for, at løbet stoppes for en løber, der kommer tæt på mål.</p> <p>Efter aflæsning må man beholde sit kort, men ikke vise det til endnu ikke startede løbere.</p> <p>Der er flaskevand i mål.</p> <p>Max tid 50 min.</p>
Sprintstafet	
Skiftezone	<p>Hvert hold har sin kasse med holdnavn på. Øverst i kassen ligger holdets brystnumre/sikkerhedsnåle. De må tages på i holdets eget tempo, dog alle før holdets første start.</p> <p>Nederst ligger holdets 4 kort med bagsiden opad.</p> <p>Skiftezone åbner kl. 17.30.</p>
Baner/klasser	<p>H/D gaflede sprintstafetbaner.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. og 4. tur (damer): 4,0 km, 18 poster, 15-16 min. 2. og 3. tur (herrer): 4,3 km, 19 poster, 15 min. <p>Der tillades Mixhold. Løbere, der ikke har et fuldt hold kan blive mixet sammen, så vi får flest mulige hold i stafetten.</p> <p>Kontrolnumre er trykt på kortet ved siden af postnummeret.</p>
Start	<p>Første start kl 18:30.</p> <p>Efterstart senest kl 19:30, annonceres i skiftezone.</p> <p>Clear/check er opstillet ved kortkasser (se skitse). Det er løberens ansvar at klare/checke.</p> <p>2 min før start tager 1. turs-løberen opstilling ved holdets kortkasse. På starterens tegn tages det øverste kort og medbringes til startlinjen. Startpunktet vil være synligt og i umiddelbar nærhed. På starterens signal går starten.</p>
Arenapassage	Alle ture passerer stævnepladsen ca. 4-5 min. før målgang/skifte.

Skifte	<p>Indgående løbere løber til mål og klipper målposten. Målposten skal stemples, dvs. den ikke er en touch free post, idet der er en fare for, at løbet stoppes for en løber, der kommer tæt på mål.</p> <p>Den udgående løber har forinden taget opstilling ved kortkassen og må løfte kortet uden at se på kortet.</p> <p>Når den indgående løber, har passeret forbi holdets kortkasse/den udgående løber, må den udgående løber løbe til startpunktet og fortsætte ud på sin bane. (Dvs. at et normalt klap i hånden/overgivelse af kort er erstattet af et "løbe forbi hinanden")</p> <p>4. tur-løberen løber til målposten og afslutter holdets stafet.</p> <p>Løberen beholder sit kort efter målgang.</p>
Kortvend	<p>Samtlige ture har kortvend. Del 1 slutter ved posten med kortvend, hvorefter kortet vendes og der orienteres videre mod næste post. Postnumrene er fortløbende. På kortet er der trykt hhv. Del 1 og Del 2. Kortene ligger i kassen med del 1 vendt nedad.</p>
	Skovløb – fælles del
Kontrolsystem	<p>Sportident. Det er løberens ansvar at SI-brikken fungerer.</p> <p>Lejebrikker udleveres ved start og afleveres i mål. Bortkomne brikker erstattes til dagspris.</p> <p>Posterne er markeret med poststativ med skærm ved posten. Posterne står i visse områder tæt, husk at kontrollere kontrolnummeret.</p>
Postbeskrivelser	<p>Postdefinitioner er trykt på kortet, og løse postdefinitioner findes ved start og er til rådighed, hvis man medbringer en egnet holder.</p>
Start	<p>Startende løber henvender sig til startpersonalet, der sikrer, at løbere starter med mindst 1 minut interval og på hele minuttal.</p> <p>Boks 1: Udlevering af leje-SI-brik og postbeskrivelser til løbere med egnet holder.</p> <p>Boks 2: Løberen stiller sig ved rette kortkasse og tager øverste kort og kontrollerer, at det er rette bane. Kortet lægges på jorden. På starterens signal må man tage sit kort op og stemple startposten.</p> <p>Husk at stemple startposten!</p> <p>Clear- og checkenheder findes ved start.</p>

Starthjælp og skygning	<p>Skygning er tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let.</p> <p>Alle deltagere på baner med sværhedsgraderne grøn/begynder og hvid/let vil blive tilbudt starthjælp af startpersonalet.</p> <p>Når løberen er tryk til at starte, hjælper startpersonalet løberen med at stemple startposten, og løberen kan begive sig afsted.</p>
Mål, maxtid, væske	<p>Løberen skal stemple målposten og dernæst begive sig til aflæsning. Efter aflæsning må kortet beholdes, men ikke vises til endnu ikke startede løbere.</p> <p>Der er flaskevand i mål.</p> <p>Max tid 2 timer.</p>
Overtrækstøj	Ingen transport af overtøj.
Resultatformidling	<p>Stræktidsudskrifter og online på liveresultat.orientering.se</p> <p>O-track, kortfiler, resultatliste og winsplits efter løbet.</p>
Præmier	Lodtrækningspræmier.
Sandflugtsplantagen	
Dato	<p>Lørdag den 26. juni 2021.</p> <p>Stævnepladsen åbner kl. 11.</p> <p>Put & run start kl. 12-14.</p>
Mødested, parkering og kørevejledning	<p>Telegrafvejen, 4581 Rørvig - indkørsel ad Nakke Kirkevej fra vej 225 (afmærkning). GPS: 55.95209, 11.71683</p> <p>Parkering på offentlig p-plads, ingen parkeringsvagter.</p>
Stævnecenter	<p>Stævnecenter: Åbent område i skoven.</p> <p>Førstehjælp og hjertestarter i stævnecentertelt.</p> <p>Toiletter: Offentlige toiletter for enden af Telegrafvejen. Åbnes med sms-kode, som er angivet på døren til toiletterne.</p> <p>Bad: I havet, en af Sjællands bedste badestrande!</p>
Afstande	<p>Parkering – stævnecenter: Max 700 m. markeret med snitzling.</p> <p>Stævnecenter – Start: 370 m. markeret med snitzling.</p>

Klasser, banelængder og postantal

Klasse	Sværhedsgrad	Kilometer	Poster	Målestok
Bane 1	Begynder	2,5	14	1:10.000
Bane 2	Let	3,5	14	1:10.000
Bane 3	Mellemsvær	3,8	13	1:10.000
Bane 4	Svær	3,2	12	1:7.500
Bane 5	Svær	5,3	19	1:10.000
Bane 6	Svær	7,4	27	1:10.000
Bane 7	Svær	8,8	30	1:10.000

Kortet, terræn

"Sandflugtsplantagen 1:7.500 og 1:10:000", ækvidistance 2,5 m, DO-F kvalitetsmærke. Nytegnet 2018, enkelte rettelser 2021. Kortet er printet på vand- og rivfast papir. Det udleveres derfor ikke i plastpose.

Rørvig Sandflugtsplantage blev plantet i de gamle klitter i 1867, efter at flyvesandet havde hærget i flere hundrede år. De yderste træer ud mod kysten er stadig små og krogede – mærket af vind og sand. Mellem kysten og de små og krogede træer findes der en smal række klitter med marehalm og hyben (*rosa rugosa*). Resten af plantagen består overvejende af nåletræer med enkelte indslag med birk og bøg. Plantagen har et regelmæssigt anlagt stisystem med nord-syd-gående stier, mellem disse er trampet uregelmæssige spor. Skoven er generelt meget fremkommelig med en blød bund af sand, træ nåle og pletvis lyng og sigtbarheden i disse områder er meget god. Derimellem er der enkelte områder med løvskov, hvor fremkommeligheden og sigtbarheden er nedsat. Der findes ingen undervegetation af betydning, men der findes sporadiske væltede træer, der ikke er medtaget på kortet. Enkelte områder med flere vindfældede træer er markeret på kortet.

Stævneorganisation

Stævneleder: Hanne Møller Jensen, OK Roskilde, +4527954673

Banelægger: Finn Skouenborg, Holbæk OK

Banekontrol: Anders Laage Kragh, OK Roskilde

Dommer: Jesper Børsting, Herlufsholm OK

Nødnummer: +4522811727

Annebjerg Skov

Dato

Søndag den 27. juni 2021.
Stævnecenteret åbner kl. 9.

Put & run start kl. 10-12.

Mødested, parkering og kørevejledning

Parkering 1: Odsherreds Museum, Annebjerg Stræde 1, 4500 Nykøbing Sj. GPS: [55.90188, 11.66647](#)

Parkering 2: På eng ved Egebjergvej overfor Annebjergparken. GPS: [55.90829, 11.66854](#)

Når Parkering 1 er fyldt op, benyttes Parkering 2. Følg parkeringsvagtens anvisninger.



Stævnecenter

Stævnecenter: På eng ved Egebjergvej.

Førstehjælp og hjertestarter i stævnecentertelt.

Toiletter: I tilknytning til stævnecenteret.

Bad: I fjorden, 50 m. fra stævnecenteret.

Afstande

Parkering – stævnecenter: max 1100 m.

Stævnecenter – Start: 500 m. markeret med snitzling.

Klasser, banelængder og postantal

Klasse	Sværhedsgrad	Kilometer	Poster	Målestok
Bane 1	Begynder	2,6	13	1:10.000
Bane 2	Let	3,5	12	1:10.000
Bane 3	Mellemsvær	3,8	14	1:10.000
Bane 4	Svær	3,1	12	1:7.500
Bane 5	Svær	5,1	16	1:10.000
Bane 6	Svær	7,0	17	1:10.000
Bane 7	Svær	8,9	22	1:10.000

Der er kortvend på bane 6 og bane 7. Del 1 slutter ved posten med kortvend, hvorefter kortet vendes og der orienteres videre mod næste post. Postnumrene er fortløbende.

Kortet, terræn

"Annebjerg Skov 1:7.500 og 1:10:000", ækvidistance 2,5 m, Revideret 2020, enkelte rettelser 2021. Kortet er printet på vand- og rivfast papir. Det udleveres derfor ikke i plastpose.

Annebjerg Skov ligger i et kuperet terræn nær Isefjorden. Skoven består mest af løvtræ, først og fremmest bøg, men også eg. Her er også nåletræer som rødgran, nobilisgran og douglasgran. Der findes en del mindre sten i skoven, de markante er medtaget på kortet.

I dele af skoven findes en del kørespor efter skovarbejde, disse er medtaget i relevant omfang på kortet.

Stævneorganisation

Stævneleder: Hanne Møller Jensen, OK Roskilde, +4527954673

Banelægger: Anders Laage Kragh, OK Roskilde
Banekontrol: John Jensen, Holbæk OK
Dommer: Jesper Børsting, Herlufsholm OK

Nødnummer: +45 22811727

NONAME