



Instruktion og information om FIF Sommerweekend orienteringsbaner til alle med

Lørdag 10. juni 2023, første konkurrence start kl. 13 Langdistance

Søndag 11. juni 2023, første konkurrence start kl. 10 Mellemdistance

Nu er der bare få dage til, at du skal ud for at opleve Gribskov, når den er smukkeste. Skoven er meget frodig efter det fugtige forår, men er nu næsten tørret ud.

Stævnepladsen er åben fra 1 time før første start og kommer du i bil er parkeringen åben 1 ½ time før første start. Vi håber, at du har bilen fuld, og så giver vi kaffe til chaufføren.

Vejvisning fra Helsingevej/Kildeportvej, Hillerød 55.96313, 12.30644 og
Nødebovej/Kildeportvej, Hillerød 55.97659, 12.34479 (nord for Hillerød)

Hvis du kommer til Hillerød Station, har du følgende muligheder:

Cykel: ca. 20 minutter

Lørdag:

Bus 307 – Til Nødebo (Kildeportvej): 10:41, 11:41, 12:41 (21 minutter og så 15 minutters gang)

Bus 303 – til Gadevang (Skovlyet) 10:40, 12:00, 12:40 (12-18 minutters bus og så 20 minutters gang)

Søndag: Bus 307 – Til Nødebo (Kildeportvej): 08:41, 09:41

Der er lørdag 1-2 km til start og søndag 300 meter – se instruktionen.

Der er sandwich, kage, slik, kaffe/te og drikke på pladsen begge dage.

Du kan tilmelde dig baner på dagen fra 30 minutter før første start, og der er gratis børnebaner.

Vi forsøger at organisere et stævne lidt mere bæredygtigt. Derfor opfordrer vi til samkørsel, "medbring egen kop" og drikkedunk, tag dit affald med hjem eller sorter det, ingen brystnumre, gavekort fremfor fysiske præmier, genbrug af mest muligt og alligevel byde på god orientering og en god oplevelse.

Er du i tvivl om noget, så henvend dig til en arrangør eller i stævnekontoret – så er vi parate med hjælp.

Vi glæder os til at se jer.

På vegne af FIF Hillerød og 60 frivillige, Bo Simonsen, Stævneleder, bosimfif@gmail.com

Alt det formelle og mere information følger på de næste sider.

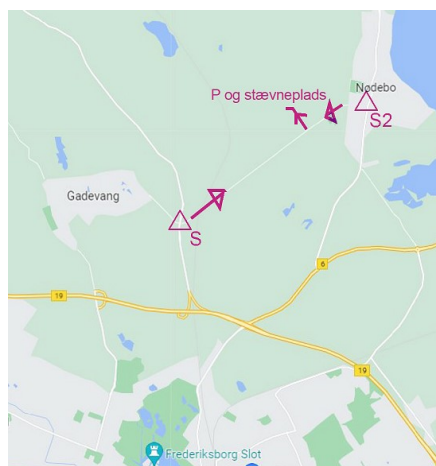
Instruktion til mellem distance

Sommerweekend 2023 i

Nationalpark Gribskov



Arrangør	FIF Hillerød Orientering
Navn og klassifikation	Mellem distance med WRE og testløb Klassifikation: A-stævne **** Løberen League HD20E Trimtex Cup HD21
Dato	11.06.2023
Løbsområde	Gribskov Midt
Mødested	Vejvisning fra Helsingevej/Kildeportvej 55.96313, 12.30644 og Nødebovej/Kildeportvej 55.97659, 12.34479 (nord for Hillerød)



Kortet	Gribskov 1:7.500 og 1:10.000. Ækvidistance 2,5 m. rekognosceret og tegnet af Bo Simonsen 2023. Kortet er printet og pakkes i plastlomme. Kortet er tildelt en kortkonsulent og tildelt kvalitetsmærke.
Terrænbeskrivelse	Nordsjællandsk blandingskov med moderat kupering. Veludbygget vej- og stinet. Vekslede gennemløbelig, flere partier med tung underskov. Skoven er udlagt som urørt skov og nationalpark.
Forbudte områder	Ifølge IOF og DOFs regler. Forbudte områder er markeret på kortet med lilla skravering. Afmærkede forbudte områder er markeret på kortet med fuld optrukket lilla streg og i terrænet med rødt/hvidt mærkeband.
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser med IOF-symboler er påtrykt løbskortet. Løse postbeskrivelser udleveres til løberne ved start, hvis løberne har medbragt egnet holder hertil. Størrelsen på de løse postbeskrivelser: D20 160 mm * 60 mm og H20 200 mm * 60 mm D21 160 mm * 60 mm og H21 200 mm * 60 mm

Klasser

Banelængder følger DOF's reglement

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	poster	Start
Begynder	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2
D-10	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2
D-12	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
D-12B	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2
D-14	Gul-Mellemsvær	3,2 km	11	S2
D-14B	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
D-16	Sort-Svær	3,6 km	15	S1
D-16B	Gul-Mellemsvær	3,2 km	11	S2
D-20	Sort-Svær	5,0 km	16	S1
D-20B	Gul-Mellemsvær	3,2 km	11	S2
D21	Sort-Svær	5,0 km	16	S1
D21-B	Gul-Mellemsvær	3,2 km	11	S2
D-Let	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
D35-	Sort-Svær	4,4 km	18	S1
D40-	Sort-Svær	3,9 km	15	S1
D45-	Sort-Svær	3,9 km	15	S1
D45-B	Gul-Mellemsvær	3,2 km	11	S2
D50-	Sort-Svær	3,7 km	16	S1
D55-	Sort-Svær	3,7 km	16	S1
D60-	Sort-Svær	3,4 km	14	S1
D65-	Sort-Svær	3,4 km	14	S1
D70-	Blå-Svær	3,2 km	13	S2
D75-	Blå-Svær	3,0 km	12	S2
D80-	Blå-Svær	2,3 km	9	S2
D85-	Blå-Svær	2,3 km	9	S2
D/H90-	Blå-Svær	2,3 km	9	S2
H-10	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2
H-12	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
H-12B	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2
H-14	Gul-Mellemsvær	3,4 km	12	S2
H-14B	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
H-16	Sort-Svær	3,9 km	17	S1
H-16B	Gul-Mellemsvær	3,4 km	12	S2
H-20	Sort-Svær	5,8 km	18	S1
H-20B	Gul-Mellemsvær	3,4 km	12	S2
H21	Sort-Svær	5,8 km	18	S1
H21-B	Gul-Mellemsvær	3,4 km	12	S2
H-let	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
H35-	Sort-Svær	5,0 km	17	S1
H40-	Sort-Svær	4,7 km	18	S1
H45-	Sort-Svær	4,7 km	18	S1
H45-B	Gul-Mellemsvær	3,4 km	12	S2
H50-	Sort-Svær	4,4 km	18	S1
H55-	Sort-Svær	4,4 km	18	S1

H60-	Sort-Svær	3,8 km	15	S1
H65-	Sort-Svær	3,8 km	15	S1
H70-	Blå-Svær	3,2 km	13	S2
H75-	Blå-Svær	3,0 km	12	S2
H80-	Blå-Svær	2,3 km	9	S2
H85-	Blå-Svær	2,3 km	9	S2
D/H90	Blå-Svær	2,3 km	9	S2

Åbne baner

Forhåndstilmeldte på åben bane kan starte gå direkte til start – der er put & run start mellem 10:30 og 11:30 (det betyder du selv kan bestemme dit starttidspunkt i dette tidsrum)

Der er salg af åbne baner fra stævnepladsen i tidsrummet mellem kl. 10:00 – 11:00. Alle åbne baner startes som Put & Run mellem kl. 10.30 og 11:30

Startafgiften for åbne baner med tilmelding på dagen er:

Ungdomsklasser, op til D/H-20:	DKK 95,-
Øvrige klasser:	DKK 110,-
Leje af SI-brik:	DKK 20,-

Betales kontant eller mobilpay

Der tilbydes følgende baner:

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	poster	Start
Åben 1	Sort-Svær	6,0 km	20	S1
Åben 2	Sort-Svær	4,7 km	16	S1
Åben 3	Blå-Svær 7:500	3,1 km	13	S2
Åben 4	Gul-Mellemsvær	3,5 km	12	S2
Åben 5	Hvid-Let	2,7 km	14	S2
Åben 6	Grøn-Begynder	2,4 km	15	S2

Præmier/medaljer

Der uddeles præmier (Gavekort fra Løbeministeriet) i alle ungdomsklasser til og med HD16 og Gavekort fra Trimtex/Løberen i eliteklasserne.

Kontrolsystem

Løbet afvikles med SportIdent.

Løbere, der anvender egen brik, skal oplyse nummer ved tilmelding. Øvrige løbere lejer en brik, som udleveres ifm. starten og afleveres igen ifm. mål.

Leje af SI-brik koster DKK 20. En ikke afleveret SI-brik skal erstattes med DKK 500. Løbere der har glemt deres brik kan leje en erstatningsbrik på dagen mod betaling af DKK 20.

Afstande

Parkering til stævneplads 100 m
Stævneplads til start 1: 300 m og start 2: 200 m.

Start

Første start kl. 10:00

Følg blå/hvid snitzling 200/300 meter fra stævnepladsen.

4 minutter før start: Der er stillestart, løberen går ind i 1. boks, lejebrikker udleveres. Check (via enhed) af SI-brik foretages også i denne boks.

3 minutter før start: Løse postbeskrivelser kan tages og monteres i medbragt holder, løbskortet er ophængt.

2 minutter før start: Starttid og SI-brik kontrolleres. Løbskortet er ophængt. Løberne i klasser med sværhedsgrad Hvid-Let og Grøn-Begynder får udleveret løbskortet og har mulighed for at få instruktion af startpersonalet indtil startsignalet.

1 minut før start: Løberen placerer sig ud for kassen med løbskort markeret med løberens klasse.

Startsignal: Løbere tager kortet. De letteste baner har start i startpunktet. Øvrige baner følger afmærkning til startpunkt. Afmærkning skal følges hele vejen til startpunktet.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet.

Åbne individuelle baner må starte i tidsrummet kl. 10:30 og 11:30

Poststempling

SIAC (touch free) Du kan nøjes med at berøre posten eller lade SIAC "svæve" hen over postenheden. SIAC vil kvittere med både lys- og lydssignal, hvis stempling af posten er lykkedes. Hvis din SIAC går "død" undervejs, dvs. ikke kan stemple touch free, stempler du posten på normal vis. Ved ældre SI-brikker stemples posten på normal vis ved at sætte brikken i postenheden.

Mål

SIAC (touch free). Du kan nøjes med at berøre posten eller lade SIAC "svæve" hen over postenheden. Målstempling er ikke nødvendig, medmindre din SIAC er gået død undervejs. Andre SI-brikker Efter passage af målstregen stemples målposten. Efter målgang fortsættes til aflæsning af brik. Alle startede løbere - også udgåede - skal melde sig i mål.

Lejebrikker afleveres ved kontrolaflæsningen, kort indsamles ikke ved målgang. Der opfordres til fair play forstået således, at løbskortet foldes sammen og pakkes væk straks efter målgang.

Kun for elite

Der er selvbetjening med vand med egen medbragt flaske eller krus.

Løbere der starter i Eliteklasserne HD20 og HD21 skal tjekkes ind i **karantænezonen** 200 fra stævnepladsen på vej mod start. Løberne skal senest 10:15 være tjekket ind. Løbere der ikke er tjekket ind rettidigt vil kunne nægtes start.

Karantænezonen har et fælles tunneltelt. Løberne skal selv medbringe væske. Løberne kan selv hente tasker/bagage efter løbet i kanten af stævnepladsen. Der er toilet ved karantænen.

Alle eliteløbere tilbydes et opvarmningskort, printet, uden poster.

Brystnumre

Der er ikke brystnumre.

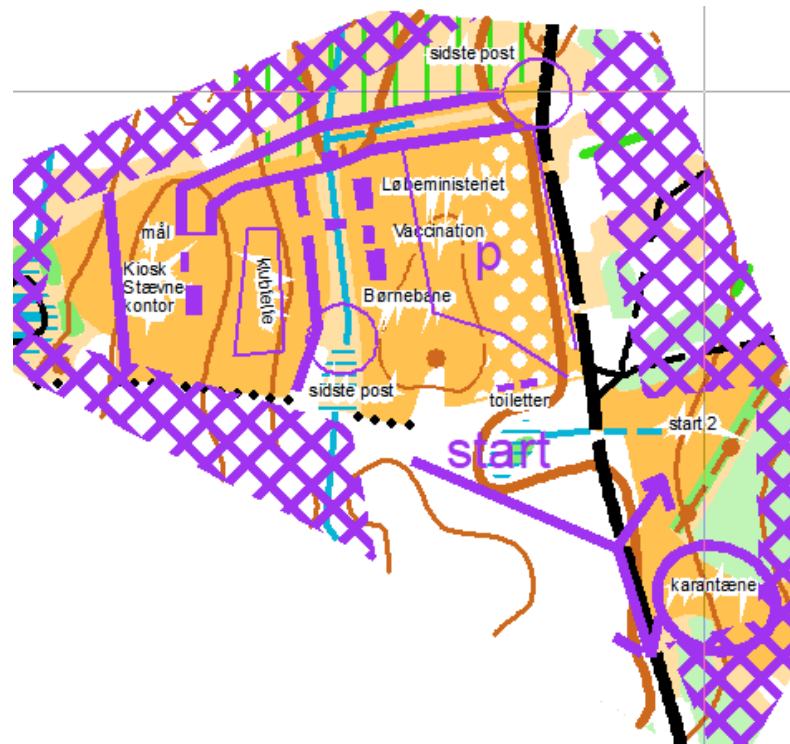
Væskeposter

Der er ingen væskeposter.

Max. Tid

Max. tiden er 2 ½ time

Stævneplads



Service

Der findes toiletter på stævnepladsen og på vej mod start
Der er gratis børnebaner
Der er velassorteret salg af mad og drikke
Der er god plads til klubbeltet
Der er opslagstavle med instruktion og startliste på stævnepladsen
Der speakning på pladsen og online resultatdækning.
Løbministeriet er på plads med forretningen med alt til orientering

Vi affaldssorterer på pladsen men opfordrer dig til at tage dit affald med hjem

- Organisk
- Pap
- Dåser/plastflasker
- Restaffald

Transport af overtrækstøj

Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til mål.

Omklædning og bad

Der tilbydes ikke mulighed for omklædning og bad.

Jury

Dommer/Juryformand: Torben Kristensen, Herlufholm
Jury:

Birgitte Birck Frederiksen, Allerød OK
Hanne Staugaard, Kolding OK
Lars Hanghøj Petersen, Ballerup OK

Juryen kontaktes via jury formanden.

Protester/klager

Eventuelle klager/protester skal indgives skriftligt stævnekontoret.

Klager skal indgives så tidligt som muligt og senest 15 minutter efter en klasse er afgjort.

Protester imod juryens afgørelse eller imod fejl i arrangementet skal indgives via mail eller sms til juryformanden. Protesten skal indgives senest 30 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse. Kendelsen meddeles via mail eller sms til sagens parter.

Stævneledelse

Bo Simonsen, FIF Hillerød Orientering
+45 2220 7385 bosimfif@gmail.com

Banelægger

Lars konradsen, FIF Hillerød Orientering

Kontrollanter

Stævnekontrollant, Torben Kristensen, Herlufsholm

Banekontrollant, Jens Knud Maarup, Allerød

Del af
Trimtex Cup
Løberen League