

FIF Hillerød Orientering indbyder til Orienteringsløb og Rogaining - mangepostløb

- **Sjællandsmesterskab i orientering**
- **Lørdag Lang distance**
- **Søndag Stafet og Find Vej I åbne baner**
- **Rogaining - mangepostløb for hold (kun lørdag)**
- **FindVejl baner med tilmelding på dagen**
- **Børnebane og labyrintorientering**
- **Besøg fra Naturstyrelsen der fortæller om Naturnationalparken**

- 2 dage med orienteringsløb i hjertet af den ny Nationalpark Gribskov, mødested Skovskolen i Nødebo.
- Fuld klasseinddeling, nyt kort, velassorteret kiosk, baner til dig der ikke vil løbe konkurrence og mulighed for tilmelding på dagen.
- Grøn Idræt - vi håber I med samkørsel vil være med til at gøre stævnet lidt grønnere

Lørdag 31. august 2024
første start kl. 12:30 Langdistance

Søndag 01. september 2024
første start kl. 10 Stafet og åbne baner

Velkommen til orienteringsløb i den kommende Naturnationalpark Gribskov. Vi byder på to dage med orienteringsbaner, der passer lige dig om du vil konkurrere om sjællandsmesterskabet, vil løbe Rogaining (se beskrivelse bagerst) eller vil en tur hånden enten alene eller med andre for at opleve Gribskov få dage før end at der rejses hegn omkring skoven. Vi er så heldige at kunne byde på en stævneplads som du både kan nå med offentlig transport 800 km fra bus og kommer du med bil er der parkering tæt ind til stævnepladsen. Vi håber I med samkørsel eller ved at tage tog/bus kan være med til at gøre stævnet grønnere. Kommer du med bilen fuld (mindst fire personer) er der en kop gratis kaffe til chaufføren.

Vil du løbe konkurrence har vi klasser til alle begge dage og vil du mest bare have en dejlig tur i skoven er der seks baner med forskellig sværhedsgrad og længde, naturligvis en bane med meget simpel orientering hvor du følger stierne.

Vi har tegnet et nyt orienteringskort, 15 km². Skoven har de seneste år været under forandring til naturnationalpark. Det betyder alle indre hegn er fjernet og skoven mange steder er blevet meget mere vild. Der er kommet ny vådområder og stier er forsvundet. For at passe på skovens beboere er der udlagt store naturzoner, hvor skovens fugle og dyr kan få fred.

Vi har naturligvis børneorienteringsløb for de yngste, børnebaner, med simpel orientering hvor der er præmie til alle der vil være med. Vi har en velassorteret kiosk, hvor du både kan få mad, drikke og kaffe.

Vi prøver at gøre stævne mere grønt. I opfordres derfor til samkørsel. Når du kommer i mål, kan du få vand, men du skal selv have en kop eller en flaske med. Når du køber kaffe og the opfordres du til selv at have en kop med - du kan også låne en genanvendelig kop (eller købe den), men du må så betale lidt mere.

Vi håber at I har lyst til at deltage og glæder os til at se jer.

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

Indbydelse til

Sjællands Mesterskab Lang distance i Nationalpark Gribskov



Arrangør	FIF Hillerød Orientering
Navn og klassifikation	Sjællandsmesterskab Lang distance Klassifikation: A-stævne ****
Dato	31.08.2023
Løbsområde	Gribskov Midt
Mødested	Skovskolen i Nødebo (Hillerød)
Kortet	Gribskov 1:7.500; 1:10.000 og 1:15.000. Ækvidistance 2,5 m. rekognosceret og tegnet af Bo Simonsen 2023-2024. Kortet er printet og pakkes i plastlomme. Kortet er 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.

Klasser

Banelængder følger DOF's reglement

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Vindertid minutter
Begynder	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km	ca 20
D-10 SM	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km	ca 20
D-12 SM	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
D-12B	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km	ca 20
D-14 SM	Gul-Mellemsvær	4,5-5,5 km	ca 35
D-14B	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
D-16 SM	Sort-Svær	5,5-6,5 km	ca 40
D-16B	Gul-Mellemsvær	4,5-5,5 km	ca 35
D20 SM	Sort-Svær		ca 65
D-20B	Gul-Mellemsvær	4,5-5,5 km	ca 40
D21 SM	Sort-Svær		ca 60
D21-AK	Sort-Svær	5,0-5,5 km	ca 45
D21-B	Gul-Mellemsvær	4,5-5,5 km	ca 35
D-Let	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
D35- SM	Sort-Svær	6,5-7,5 km	ca 55
D40-SM	Sort-Svær	5,5-6,5 km	ca 50
D45- SM	Sort-Svær	5,5-6,5 km	ca 45
D45-B	Gul-Mellemsvær	4,5-5,5 km	ca 35
D50- SM	Sort-Svær	4,0-5,0 km	ca 45
D55- SM	Sort-Svær	4,0-5,0 km	ca 45
D60-SM	Sort-Svær	3,5-4,0 km	ca 45
D65- SM	Sort-Svær	3,5-4,0 km	ca 45
D70- SM	Blå-Svær	2,5-3,5 km	ca 45

D75- SM	Blå-Svær	2,5-3,5 km	ca 45
D80- SM	Blå-Svær	2,0-3,0 km	ca 45
D85- SM	Blå-Svær	2,0-3,0 km	ca 45
D/H90- SM	Blå-Svær	2,0-3,0 km	ca 45
H-10 SM	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km	ca 20
H-12 SM	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
H-12B	Grøn-Begynder	2,5-3,5 km	ca 25
H-14 SM	Gul-Mellemsvær	5,0-6,0 km	ca 35
H-14B	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
H-16 SM	Sort-Svær	7,0-8,0 km	ca 45
H-16B	Gul-Mellemsvær	5,0-6,0 km	ca 35
H20 SM	Sort-Svær		ca 75
H-20B	Gul-Mellemsvær	5,0-6,0 km	ca 35
H21 SM	Sort-Svær		ca 70
H21-AK	Sort-Svær	6,5-7,5 km	ca 45
H21-B	Gul-Mellemsvær	5,0-6,0 km	ca 35
H-let	Hvid-Let	3,5-4,5 km	ca 25
H35- SM	Sort-Svær	10,0-12,0 km	ca 70
H40- SM	Sort-Svær	9,0-11,0 km	ca 65
H45- SM	Sort-Svær	9,0-11,0 km	ca 60
H45-AK	Sort-Svær	4,0-5,0 km	ca 45
H45-B	Gul-Mellemsvær	5,0-6,0 km	ca 35
H50- SM	Sort-Svær	7,0-8,0 km	ca 55
H55- SM	Sort-Svær	7,0-8,0 km	ca 50
H60- SM	Sort-Svær	5,5-6,5 km	ca 50
H65- SM	Sort-Svær	5,0-5,5 km	ca 50
H70- SM	Blå-Svær	4,0-5,0 km	ca 50
H75- SM	Blå-Svær	3,5-4,0 km	ca 50
H80- SM	Blå-Svær	2,5-3,5 km	ca 50
H85- SM	Blå-Svær	2,5-3,5 km	ca 50

Endelige banelængder og postantal oplyses i instruktionen

Vi forbeholder os ret til at slå klasser sammen ved få tilmeldte

Præmier/medaljer

Der uddeles præmier i alle ungdomsklasser og SM-medaljer i alle mesterskabsklasser (SM)

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. Deltagere i Rogaining får udleveret 1 SportIdent brik pr. hold.

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.

Start

Første start Sjællandsmesterskabet kl. 13:00
Start Rogaining 12:30
Der er fremkald 4 min. før start.

Deltagere på baner med sværhedsgraderne Grøn-Begynder og Hvid-Let modtager kortet 2 min. før start og tilbydes starthjælp af en løbsofficial.

Åbne individuelle baner må starte i tidsrummet kl. 13:00 og 14:30

Afstande

Parkering til stævneplads 750 m
Stævneplads til start max 500 m.

Børnebane

Der er gratis børnebane på stævnepladsen i tidsrummet kl. 13:00 – 15:00.
Præmie til alle som gennemfører.

Service

Der findes toilet på stævnepladsen.
Stævnet tilbyder en velassorteret kiosk.

Der tilbydes ikke bad.
Der tilbydes ikke børnepasning.

Åbne baner

Der er salg af åbne baner fra stævnepladsen i tidsrummet mellem kl. 13:00 – 14:00. Alle åbne baner startes som Put & Run mellem kl. 13.30 og 14:30
Alle åbne baner kan løbes af hold/grupper og kan anmeldes uden tidtagning.
Der tilbydes følgende baner:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde
Åben klasse 1	Sort - Svær	7,0 – 8,0 km
Åben klasse 2	Sort - Svær	5,0 – 5,5 km
Åben klasse 3	Blå - Svær 7:500	Ca. 3,5 km
Åben klasse 4	Gul - Mellemsvær	Ca. 4,5 km
Åben klasse 5	Hvid - Let	Ca. 4,0 km
Åben klasse 6	Hvid - Let	Ca. 7,0 km
Åben klasse 7	Grøn - Begynder	Ca. 3,0 km
Åben klasse 8	Rogaining	3 timer
Åben klasse 9	Rogaining	2 timer

Startafgiften ved forhåndstilmelding for åbne baner er:

Åben klasse 7 begynder pr. person	DKK 30,-
Ungdomsklasser, op til D/H-20 pr. person	DKK 85,-
Øvrige klasser pr. person:	DKK 100,-
Leje af SI brik:	DKK 20,-

Startafgiften indbetales til FIF Hillerøds bankkonto i Spar Nord Bank:
9213 4560075893

Åbne baner kan tilmeldes via O-Service.
Ved tilmelding på dagen tillægges DKK 10,-

Overnatning

Der henvises til vandrerhjem og hyttebyer i Nordsjælland. Kontakt evt. bosimfif@gmail.com for hjælp.

Tilmelding

Klubvis gennem o-service, godkendt af klubadministrator i o-service senest fredag den 23. august 2024.

Bo Simonsen

Løbere uden klub og Udenlandske løbere kan anmelde sig pr. mail med oplysning om navn, klasse, klub og SI-Brik til stævneleder Bo Simonsen, bosimfif@gmail.com

Eftertilmelding

Eftertilmelding er mulig i alle klasser indtil og med tirsdag den 27. august mod et tillæg på DKK 50,- Ellers henvises til åbne baner.

Startafgifter

Ungdomsklasser, op til D/H-20:	DKK 85,-
Øvrige klasser:	DKK 100,-
Leje af SI brik:	DKK 20,-

Startafgiften indbetales til FIF Hillerøds bankkonto i Spar Nord Bank:

9213 4560075893

IBAN: DK0992134560075893

BIC: SPNODK22

Instruktion og startlister

Vil være tilgængelige på hjemmesiden senest onsdag den 28. august.

Stævneledelse

Bo Simonsen, FIF Hillerød Orientering

Banelægger

John Søndergård, FIF Hillerød Orientering

Kontrollanter

Stævnekontrollant, Torben Seir, HSOK

Banekontrollant, Lars Simonsen, FIF Hillerød Orientering

Dommer

Stævnekontrollant, Torben Seir, HSOK

Hvad er Rogaining:

Rogaining er et orienteringsløb hvor deltagerne skal opsøge flest mulig poster i valgfri rækkefølge indenfor en fastsat makstid. Rogaining kan løbes både individuelt og i hold/patroljer – holdet har en elektronisk brik til registrering af besøget på posterne som er spredt udover hele løbsområdet. Rogaining blev beskrevet i Orientering nr 1 årgang 2024:



Hvad er rogaining?

Rogaining er en relativt overset gren indenfor dansk langdistanceorientering. Disciplinen har dog en lang tradition i udlandet og gør så småt sit indtog i Danmark. Konceptet, der indebærer gruppeorientering over lange distancer, kræver udholdenhed og store portioner af samarbejde. Dette fokus på samarbejde gør rogaining til en oplagt tilføjelse til porteføljen af distancer i dansk orientering ifølge direktør Bo Simonsen.

Hvad er rogaining?

Rogaining er kendetegnet ved de lange distancer og ved, at man løber i hold. I grupper af to til fem deltagere skal man orientere og prioritere poster, som gives varierende point alt efter posterens placering. Holdene skal altså lægge en plan, som sikrer dem flest mulige point på den tid, løbet varer. Ved kortere løb kan rogaining også afvikles som sololøb. Løbets varighed kan variere fra to timer helt op til de oprindelige 24 timer, som det er tilfældet ved verdensmesterskaberne.

Det mærkelige ord "rogaining" stammer fra Australien, hvor sporten også kommer fra. Sporten blev organiseret i 1976, men kan spores tilbage til midten af 1800-tallet. Her var 24-timers vandreture i det australske vildnis med navigationsmæssigt fokus, en populær beskæftigelse for naturskere. Vandreturene udviklede sig til de konkurrencer, som i dag stadig har særlig stor tradition i Australien. Det særegne navn er en sammentrækning af navnene Rod, Gail and Neil Phillips, som i 1976 organiserede disciplinen og gav den navnet.

Selvom disciplinen ikke er udbredt i Danmark, har mange orienteringsløbere alligevel stiftet bekendtskab med noget, der ligner, mener direktør for Dansk Orienterings-Forbund Bo Simonsen:

"Mangepostløb, som vi kalder det i Danmark, har ligesom rogaining mange poster, men på et mindre område. Her opsøger man også posterne i valgfri rækkefølge, men på egen hånd – i modsætning til rogainings holdløb. Særligt danske ungdomsløbere har måske prøvet mangepost-formatet på ungdomskurser eller lignende."

Disciplinen minder om mangepostformatet, men har også



Rogaining har vægt på samarbejde i planlægningen af ruten. Foto: Snowys.com.

tråde til adventure race, da begge ofte har ekstreme distancer. Desuden dyrkes rogaining også som mountainbikesport. Man kan i klubberne have fokus på, at rogaining og mangepost henvender sig til adventure racere, som ønsker at forbedre deres løb og kortlæsning, hvis man har ønsker om at prøve kræfter med at arrangere og markedsføre aktiviteten til en ny målgruppe.

Omfattende præmier

Der er dog visse udfordringer ved formatet, som måske forklarer hvorfor rogaining ikke er mere udbredt i Danmark: