

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 med mødested på 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 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.

Indbydelse til

Sjællands Mesterskab i Stafet og individuelle mellemdistance baner 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 og 1:10.000. 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	Vindertid (minutter)
D/H max.-43 (Ældste <20 år)	1.tur Gul - Mellemsvær	25
	2.tur Hvid - Let	20 - Ugaflet
	3.tur Gul - Mellemsvær	25
D12	1.tur Hvid - Let	20
	2.tur Grøn - begynder	20 - Ugaflet
	3.tur Hvid - let	20
D16	1.tur Sort - Svær	30
	2.tur Gul - Mellemsvær	25 - Ugaflet
	3.tur Sort - Svær	30
D20	Sort - Svær	Anvender samme bane som D21 = 3x30-40, i alt 90-105
D21	Sort - Svær	3x30-40, i alt 90-105
D40	Sort - Svær	3x35
D50	Sort - Svær	3x35
D60	Blå - Svær	3x30
H12	1.tur Hvid - Let	20
	2.tur Grøn - begynder	20 - Ugaflet
	3.tur Hvid - let	20
H16	1.tur Sort - Svær	30
	2.tur Gul - Mellemsvær	25 - Ugaflet
	3.tur Sort - Svær	30
H20	Sort - Svær	Anvender samme bane som H21 = 3x30-40, i alt 90-105
H21	Sort - Svær	3x30-40, i alt 90-105

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid (minutter)
H40	Sort - Svær	3x35
H50	Sort - Svær	3x35
H60	Sort - Svær	3x35
H70	Blå - Svær	2x35
D/H min.185- (mindst en dame)	Blå - Svær	3x30
Åben klasse	1.tur Sort - Svær	45
	2.tur Gul - Mellemsvær	25 - Ugaflet
	3. tur Blå - Svær	35

Endelige banelængder og postantal oplyses i instruktionen

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

Præmier/medaljer

Der uddeles SM-medaljer i alle mesterskabsklasser

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. 10:00

Deltagere i klassen H/D12 modtager alle kortet i stævnekontoret senest 15 første start

Åbne individuelle baner må starte i tidsrummet kl. 10:15 og 11:00

Afstande

Parkering til stævneplads 750 m
Stævneplads til start 0 m.

Børnebane

Der er gratis børnebane på stævnepladsen i tidsrummet kl. 09:30 - 11:30. 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. 09:30 - 10:45. Alle åbne baner startes som Put & Run mellem kl. 10:15 og 11:00
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	5,0 - 6,0 km
Åben klasse 2	Sort - Svær	4,0 - 5,5 km
Åben klasse 3	Blå - Svær 7:500	Ca. 3,0 km
Åben klasse 4	Gul - Mellemsvær	Ca. 4,0 km
Åben klasse 5	Hvid - Let	Ca. 3,0 km
Åben klasse 6	Hvid - Let	Ca. 6,0 km
Åben klasse 7	Grøn - Begynder	Ca. 3,0 km

Startafgiften ved forhåndstilmelding for åbne baner er:

Åben klasse 7	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.

Ændringer af navne på et stafetholds løbere og startrækkefølgen kan ændres
indtil fredag den 30. august kl. 10:00 og skal ske i O-service. Herefter kan
ændringer ske indtil kl. 8:00 på løbsdagen mod betaling af et gebyr på 50 kr.
pr. hold for hver gang, der ændres.

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 pr hold,- Ellers henvises til åbne baner.

Startafgifter

Ungdomsklasser, op til D/H-20:	DKK 250,-
Øvrige klasser med 3 deltagere:	DKK 300,-
Øvrige klasser med 2 deltagere:	DKK 200,-
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

Anders Bachhausen, FIF Hillerød Orientering

Kontrollanter

Stævnekontrollant, Torben Seir, HSOK

Banekontrollant, Aske Jepsen, Søllerød OK

Dommer

Stævnekontrollant, Torben Seir, HSOK