Tre dages orientering i Gribskov i Pinsen 7.-9. juni 2025

FIF Hillerød Orientering indbyder til orienteringsløb for alle med

- **To testløb for juniorlandsholdet**
- **Divisionsmatch for 3.-6. Division**
- **Tredagesløb for alle i Gribskov**
- **Ungdomslejr med gratis deltagelse**

Lørdag 7. juni 2025
1. Etape med første start kl. 13 Langdistance (med testløb)

Søndag 8. juni 2025
2. Etape med første start kl. 10 Mellemdistance (med testløb)

Mandag 9. juni 2025
3. Etape første start kl. 10 Afkortet langdistance (med divisionsmatch)

Velkommen til orienteringsløb i forårsgrønne Gribskov med løb i Gribskov Mårum og Gribskov Naturnationalpark. Vi har valgt en stævneplads, som er let at komme til både med offentlig transport og i bil og samtidig byder på spændende orientering fra start til mål i tre forskellige dele Gribskov. 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 tre dage og vil du mest bare have en dejlig tur i skoven er der seks baner med tilmelding på dagen med forskellig sværhedsgrad og længde. Du kan vælge at løbe en, to eller alle tre dage, men vi kårer naturligvis en vinder efter alle tre konkurrencer. Vil du opleve den danske ungdomselite er her en af lejlighederne, hvor du kan følge deres konkurrencer. Vi har en af de bedste speakere og live-resultater.

Vi løber på to kort som begge er tegnet i 2024 med en let revision i 2025. Skoven forandrer sig rigtigt meget på vejen mod mere urørt natur og større biodiversitet som samlet betyder et mere spændende orienteringsterræn.

Vi har naturligvis børneorienteringsløb for de yngste med 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. Hvis I vil forudbestille mad til hele klubben, skal I skrive til stævneledelsen. Vi håber at I har lyst til at deltage og glæder os til at se jer.

På vegne af FIF Hillerød og 60 frivillige, Kaj Isaksen og Lars Simonsen, Stævneledere, lars.bakkeholm@gmail.com.

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

FIF Pinse 3-dages
Indbydelse til 3. etape
Forkortet langdistance
9. juni 2025

Arrangør

FIF Hillerød Orientering

Navn og klassifikation

Forkortet Langdistance og divisionsmatch for 3.-6. division
Klassifikation: ****

3. division Amager Orienteringsklub Herlufsholm OK OK Roskilde OK ØST Birkerød	**4. division** Helsingør SOK Køge OK OK73 PI-København
5. division FSK Orientering Kildeholm Orienteringsklub Lyngby OK OK Skærmen Værløse	**6. division** DSR/Fredensborg/Vinderød Hvalsø OK Maribo OK OK S.G.

Dato

09.06.2025

Løbsområde

Gribskov Mårum. Løbsområdet er spærret indtil stævnet.

Mødested

Mårum Station på vej 205

Kortet

Gribskov Mårum 1:7.500 og 1:10.000. Ækvidistance 2,5 m. revideret af Lars Simonsen 2024 med enkelte rettelser i 2025.
Kortet er printet og pakkes i plastlomme.

Terrænbeskrivelse

Nordsjællandsk blandingsskov med moderat kupering. Veludbygget vej- og stinet. Vekslende gennemløbelig, flere partier med tung underskov. Skoven er udlagt som urørt skov og nationalpark.

Klasser

Banelængder følger DOF's reglement for divisionsturneringen

Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Vindertid minutter
Begynder	Grøn-Begynder	10	15-20 min
D10	Grøn-Begynder	10	15-20 min
D12	Hvid-Let	9	20-30 min
D12B	Grøn-Begynder	10	15-20 min
D14	Gul-Mellemsvær	8	35-45 min
D14B	Hvid-Let	9	20-30 min
D16	Sort-Svær	4	35-45 min
D18	Sort-Svær	2	40-50 min
D20	Sort-Svær	2	40-50 min
D20B	Gul-Mellemsvær	8	35-45 min
D21	Sort-Svær	2	40-50 min
D21B	Gul-Mellemsvær	8	35-45 min
D-Let	Hvid-Let	9	20-30 min

D40	Sort-Svær	3	35-45 min
D45B	Gul-Mellemsvær	8	35-45 min
D50	Sort-Svær	4	35-45 min
D60	Sort-Svær	5	35-45 min
D70	Blå-Svær	6	35-45 min
D80	Blå-Svær	6	35-45 min
H10	Grøn-Begynder	10	15-20 min
H12	Hvid-Let	9	20-30 min
H12B	Grøn-Begynder	10	15-20 min
H14	Gul-Mellemsvær	7	35-45 min
H14B	Hvid-Let	9	20-30 min
H16	Sort-Svær	3	35-45 min
H18	Sort-Svær	1	40-50 min
H20	Sort-Svær	1	40-50 min
H20B	Gul-Mellemsvær	7	35-45 min
H21	Sort-Svær	1	40-50 min
H21B	Gul-Mellemsvær	7	35-45 min
H-Let	Hvid-Let	9	20-30 min
H40	Sort-Svær	2	40-50 min
H45B	Gul-Mellemsvær	7	35-45 min
H50	Sort-Svær	3	35-45 min
H60	Sort-Svær	4	35-45 min
H70	Blå-Svær	5	35-45 min
H80	Blå-Svær	6	35-45 min

Endelige banelængder og postantal oplyses i instruktionen.

Præmier/medaljer

Der uddeles præmier i alle ungdomsklasser til og med HD16 og i øvrige klasser til samlede vindere af tre etaper. Deltagere i divisionsmatchen deltager også i den samlede konkurrence over tre dage, hvis de løber samme klasse som de to foregående dage.

Kontrolsystem

Løbet afvikles med SportIdent. Touch-free

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.

Start

Første start kl. 10:00

Der er fremkald 4 min. før start.

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

Første start i 3. division 10.00.
Første start i 4. division cirka 11.00
Første start i 5. division cirka 12.00
Første start i 6. division cirka 12.30

Afstande

Parkering til stævneplads 400-1000 m
Stævneplads til start max. 1000 m.

Børnebane

Der er gratis børnebane på stævnepladsen i tidsrummet kl. 9:45 – 12:00.
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. 10.00 – 11:30. Alle åbne baner startes som Put & Run mellem kl. 10.30 og 12:00

Der tilbydes følgende baner:

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

Startafgiften ved forhåndstilmelding for åbne baner er:

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

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. lars.bakkeholm@gmail.com for hjælp.

Tilmelding

Klubvis gennem o-service, godkendt af klubadministrator i o-service senest onsdag den 28. maj 2025.

For løbere, der ikke har adgang til o-service, kan man tilmelde sig ved at sende en mail til stævneleder Lars Simonsen, lars.bakkeholm@gmail.com.

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

Eftertilmelding

Eftertilmelding er mulig i alle klasser indtil og med tirsdag den 3. juni mod et tillæg på DKK 50,- Ellers henvises til åbne baner.

Startafgifter

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 4. juni 2023.

Stævneledelse	Lars Simonsen og Kaj Isaksen, FIF Hillerød Orientering
Banelægger	Sigrid Høyer Staugaard, FIF Hillerød Orientering
Kontrollanter	Stævnekontrollant, Torben Seir, HSOK
	Banekontrollant, Michael Graae, Søllerød OK
Dommer	Torben Seir, leder af juryen.