



Instruktion

Mellemdistanceløb og 5. afdeling af ungdomspokalløbene 2011

Rude Skov den 20. august 2011

Første udgave – 2011.08.16.

Stævne

Mellemdistanceløb og 5. afdeling af ungdomspokalløbene 2011

Lørdag den 20. august

*** 3-stjernet C-stævne ***

<http://sollerod-ok.dk>

Mødested

Afmærket med skærm ved indkørsel til

Rudegård Idrætsanlæg ved Holtehallerne, Kongevejen 464-468, 2840 Holte.

Der parkeres på parkeringspladsen foran Holtehal 2 og på grusbanen bag hallen efter anvisning fra p-hjælpere. Hvis der bliver behov for flere P-pladser, kan der endvidere parkeres bag stadion på Hørsholm Kongevej.

Fra parkering følges afmærkning til stævnepladsen bag ved Holtehal 1.

Stævneplads

På stævnepladsen findes stævnekontor/salg af åbne baner, velassorteret kiosk, O-Butikken, toiletter/bad, resultater, væske og førstehjælp.

Stævnekontoret er åbent fra kl. 13:00.

Afstande

Parkering – stævneplads	100 – 300 m	
Stævneplads – start	1100 m	Blå-Hvid snitzling
Stævneplads – toiletter/bad	50 m	Toiletter og bad i Holtehal 1 (den gamle hal)

Terrænbeskrivelse

Løbet foregår i Rude Skov midt. Skoven er en typisk nordsjællandsk blandingskov med mange stier og har generelt god gennemløbelighed, men visse områder har dårligt sigt og diffust tæthedsbillede.

På grund af de store nedbørsmængder i den senere tid er enkelte områder endog meget fugtige. De kan dog godt passeres.

Løbskort

Rude Skov 1:10.000, ækvidistance 2,5 m, tegnet juli 2010 og rettet august 2011. Kortet er tegnet på grundlag af orthofotos og laserkurver fra COWI, samt tekniske kort fra Rudersdal og Lyngby-Taarbæk kommuner. Godkendt af kortkonsulent.

Bemærk at der benyttes følgende specialsignaturer:

- × Trærod > 1,5 m
- Enligtstående træ i åbent område
- Stort træ/gruppe af træer i åbent område
- × Rævegrav
- × Permanent menneskeskabt konstruktion (rideforhindring ect.)

Tilmelding på dagen

For løbere, der ikke er tilmeldte via O-service, kan tilmelding ske på dagen på stævnepladsen.

Startafgifter:

Alder / bane	Pris
Alder t.o.m. 20 år samt bane 9 og 10 (begynder):	kr. 55,00
Øvrige:	kr. 75,00
Leje af SPORTident-brik:	kr. 15,00

Baner

Banerne for deltagere i ungdomspokalløbet, som er tilmeldte via O-service, har følgende længder og postantal:

Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde (km)	Postantal
D-10	Grøn – Begynder	2,3	12
D-12	Hvid – Let	3,2	13
D-14	Gul – Mellemsvær	3,6	15
D-16	Sort – Svær	3,8	14
H-10	Grøn – Begynder	2,3	12
H-12	Hvid – Let	3,2	13
H-14	Gul – Mellemsvær	3,6	15
H-16	Sort – Svær	4,4	16

Banerne for øvrige deltagere har følgende længder og postantal, hvad enten deltagerne er forhåndstilmeldte via O-service eller køber en bane på dagen.

Bane	Sværhedsgrad	Banelængde (km)	Postantal
Bane 1	Sort – Svær	6,9	25
Bane 2	Sort – Svær	5,5	19
Bane 3	Sort – Svær	4,4	16
Bane 4	Sort – Svær	3,8	14
Bane 5	Gul - Mellemsvær	4,8	21
Bane 6	Gul - Mellemsvær	3,6	15
Bane 7	Hvid – Let	4,5	18
Bane 8	Hvid – Let	3,2	13
Bane 9	Grøn - Begynder	3,0	16
Bane 10	Grøn – Begynder	2,3	12

Forbudte områder

Forbudte områder er markeret med violet skravering på løbskortet og skal naturligvis respekteres. Overtrædelse medfører diskvalifikation.

Væske

Der tilbydes vand og saft efter målgang. Der er ikke væskeposter i skoven.

Startprocedure

Der benyttes samme startprocedure for deltagere i ungdomspokalløbet og øvrige deltagere. Der er fri start i tidsrummet 14:00 til 15:30.

Opvarmning kan ske på vejen til start.

Løbere, som er tilmeldte via O-Service, får udleveret kort og eventuel lejevrik ved start. Løbere, som tilmeldes på stævnedagen, får udleveret kort og eventuel lejevrik ved købet på stævnepladsen.

Clear og check af SI-brik foretages umiddelbart før indgang i startbåsen.

Startpersonalet vil regulere løberstrømmen, så der er minimum 1 minut startinterval for løbere med samme førstepost; for deltagere i ungdomspokalløbet dog minimum 2 minutter.

Løberne er selv ansvarlige for at tage det rigtige kort fra kortkasserne, som er tydeligt markerede med banenavn.

På startlinjen er der placeret en SI-enhed. Løberen er selv ansvarlig for at stemple denne i startøjeblikket for at starte tidstagningen.

Målprocedure

På målstregen stemples målenheden, og der fortsættes gennem målslusen til kontrolaflysning, hvor print af stræktider udleveres, og eventuelt lejet SI-brik afleveres.

Maxtid

90 minutter. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.

Postdefinitioner

IOF symboler er påtrykt kortet. Ved start tilbydes løse postdefinitioner til løbere med egnet holder hertil.

Tidtagning

Der anvendes elektronisk tidtagning med SPORTident systemet. Lejede SI-brikker udleveres ved start og skal afleveres efter målgang. Ikke afleverede SI-lejebrikker skal erstattes med kr. 280,00.

Præmier og præmieoverrækkelse

Der er præmier til de 3 hurtigste i hver klasse i ungdomspokalløbet, dvs. klasserne til og med H/D-16. Præmieoverrækkelsen forventes at kunne ske ca. kl. 16:00.

Børnebaner

Der er gratis børnebaner ved stævnepladsen mellem 14.00 og 16:00. Der er præmier til alle børn, der gennemfører.

Kiosk

Der er en velassorteret kiosk på stævnepladsen.

Førstehjælp

Henvendelse i stævnekontoret.

Toiletter, omklædning og bad

I Holtehal 1 i tilknytning til stævneplads.

Overtrækstøj

Der tilbydes ikke transport af overtrækstøj mellem start og stævneplads.

Ordensregler

Ifølge DOFs reglement er tobaksrygning ikke tilladt på stævnepladsen og i skoven.

Stævneledelse

Niels la Cour Bentzon, Søllerød OK, 4565 1844, niels@bentzon.net
Ellen Frier, Søllerød OK

Banelægger

Tore Linde, Søllerød OK

Stævnekontrol

Heidi Kristensen, Søllerød OK

Banekontrol

Ulrik Illum og Peter Horstmann, Søllerød OK

Dommer

Tom P. Neesgaard, FSK Orientering
De nærmere regler er specificeret i DOFs Reglement 2011, paragrafferne 7.8 til 7.11.

På gensyn i Rude Skov

