

**Instruktion til
Kredsløb i Nørreskoven
Søndag den 27. september 2020
Arrangeret af Farum Orienteringsklub**



Husk: hold afstand !

**OBS: Eftertilmelding mulig i O-service via Eftertilmeldingsløb
på samme dato (27/9) frem til 23. september!**

Klassifikation: C stævne **

Ekstraordinære retningslinjer Løbet afvikles under DOF's alm reglement 2019 samt DOF's nye Tekniske retningslinjer og guidelines for afvikling af orienteringsstævner, gældende fra 8. juni 2020. [Link til retningslinjer](#)

samt

Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner, version 1 gældende fra 15. maj 2020. [Link til anbefalinger](#)

Løbet er derudover underlagt myndighedernes til enhver tid gældende krav, retningslinjer, påbud og anvisninger omkring forsamlingsfrihed.

Tidspunkt: Søndag den 27. september

Løbet afvikles i 2 afdelinger med start:

Afdeling 1: kl. 9 – 10.30

Afdeling 2: kl. 11 - 12.30.

Specifikke regler:

Af hensyn til gældende Covid-19 reglerne, må max. 50 personer være til stede samtidig, og med en afstand på mindst 1 meter mellem hver. Vi vil ved hjælp af startlisten sikre os, at disse regler kan opfyldes

Der skal sprittes hænder og SI-brik ved start, inden man går i skoven, og efter målgang, inden aflæsning af SI-brik. Håndsprit findes både ved start og mål.

Direkte efter målgang aflæses SI-brik, herefter går man til bilerne, venter på evt. medpassagerer her, og kører hjem og ser resultaterne

Husk selv at medbringe væske – der er ikke vand/saft i skoven eller ved mål.

Parkering

Der er parkering på Frederiksborgvej i Værløse, fra Skolekrogsvej og sydefter til Kollekollevej.



Orange markering: Parkeringen er i begge sider af vejen og som kantparkering.

Bemærk. Der er supercykelsti med mange hurtige cyklister langs parkeringen. Fra parkering frem til stævnecentret går man på supercykelstien. Vær derfor ekstra opmærksom på, om der kommer cykler, og lad være med at fylde hele cykelstien. Når I går fra og til parkeringen, gå på en enkelt række og vær meget opmærksom på cyklisterne.

Mødested

Mødestedet er ved indgangen til skoven.

GPS 55°78'65.1"N 12°39'66.6"E

En egentlig stævneplads etableres ikke, men der vil være et afmærket klargøringsområde hvor løberne kan sætte deres taske inden de begiver sig til start. Man opfordres til at klæde om ved parkeringen. Tasker skal sættes med min. 1 meters afstand.

Der vil ikke være kiosk, der må ikke opstilles klubtelte, og der vil ikke være opslagstavle med instruktion, startlister og resultater.

Det er ikke tilladt at gå til målområdet før start. Dette for at begrænse antallet af personer som opholder sig der.

Afstande: Fra 0 – 600 meter fra parkering til mødested.

Ca. 300 meter fra mødestedet til startområdet.

Vær opmærksom på at der skal holdes afstand til andre løbere frem mod start.

Løbsområde: Nørreskoven ved Furesø. En typisk nordsjællandsk blandingskov med kuperet terræn, mange stier og generelt meget detaljerig.

Kort: Nørreskoven, senest rettet august 2020

- Målestok 1:7.500 for banerne 4 og 5
- 1:10.000 for øvrige baner
- Ækvidistance 2,5 meter
- Kortet leveres pakket i plastpose

Baner: Der tilbydes følgende baner:

Bane	Sværhedsgrad	Længde	Vejledende klasseinddeling
Bane 1	Sort (svær)	9,8 km	H20, H21, H35
Bane 2	Sort (svær)	7,7 km	D20, D21, D35 H18, H40, H45
Bane 3	Sort (svær)	6,2 km	D16, D18, D40, D45, H16, H50 H55
Bane 4	Sort (svær)	4,8 km	D50, D55, H60, H65
Bane 5	Blå (svær)	3,3 km	D60+, H70+
Bane 6	Gul (mellemsvær)	4,2 km	D14, H14, B-løbere (dvs. mindre rutinerede)
Bane 7	Hvid (let)	2,8 km	D12, H12, C-løbere (dvs. ikke rutinerede)
Bane 8	Grøn (stiløb)	2,2 km	Begyndere

Bemærk 1: Bane 1, Bane 2 og Bane 3 krydser Frederiksborgvej 2 gange!

Pas på: Vær meget opmærksom på cyklister, på biler og igen på cyklister på den anden side af vejen.

Bemærk 2: Bane 1 har 32 poster og kræver derfor en stor SI-brik for at kunne rumme alle stemplinger. De øvrige baner har 26 poster eller mindre.

Klasser: Løbet afvikles som et åbent stævne, klasserne er kun vejledende.

Kontrol: Der anvendes SportIdent til elektronisk kontrol og tidtagning. Se **Bemærk 2** ovenfor vedrørende stor brik!

Der er ingen udlejning af brikker.

Start: Der er snitzlet fra mødested til start med rød/gul snitzling.

Startprocedure: På startlisten er løberne tildelt en individuel starttid, men starten foregår alligevel som put and run.

Løberne bedes ankomme så tæt på deres individuelle starttid som muligt. Ankommer der flere løbere i samme bil, går alle straks til start, også selvom de har starttider et stykke fra hinanden.

Startpersonalet vil søge at indpasse, at man alligevel starter inden for en rimelig tid fra hinanden.

- Ved start findes et venteområde, venteboks samt startbokse.
- Når løberen træder ind i venteboksen, kontrolleres navn og brik og løberen skal spritte hænder og SportIdent.
- Inden løberen fra venteboksen træder ind i 1. startboks, skal der laves clear

og check.

- Derefter træder løberen ind i den 1. startboks, hvorfra løberens klasse skal starte. Startboksene er parallelle og sikrer, at løbere med samme førstepost ikke starter samtidig.
- Der vil ved indgangen til den 1. startboks være opsat skilte med angivelse af banenummer og klasser for startboksen.
- Når løberen træder ind i den sidste startboks, tager løberen selv sit kort fra en kortkasse angivet svarende løberens banenummer og klasse.
- Løbere på bane 7 og 8 får dog udleveret kortet 2 min. før start. Der ydes ikke starthjælp til løbere på bane 7 og 8, men det er tilladt, at forældre/ trænerne m.v. yder løberne starthjælp.
- Det er tilladt ved et kig på postdefinitionen på kortet at forvise sig om, at man har taget det rigtige kort, og derudover er det, bortset fra løbere på bane 7 og 8, ikke tilladt at se på kortet før i startøjeblikket.
- Løberen afventer tilladelse til at starte fra startpersonalet.
- Når løberen har forladt sidste startboks, stemples den nærtstående startenhed, hvorved starttidspunktet for løberen registreres.

Der udleveres ikke løse postdefinitioner, men vi vil lægge dem på nettet sammen med startlisterne til egen udprintning.

Husk at holde afstand frem mod start og i startområdet!

Mål: Målet er tæt på mødested og klargøringsområdet.

Ved målet skal løberne have sprittet hænder og SI-brik inden aflæsning af brikken, og udlevering af stræktider.

Husk at holde afstand hvis der er kø ved aflæsningen.

Udgåede løbere skal melde sig ved tidtagningssvognen.

Efter brikaflæsning skal løberne gå tilbage til bilen efter at have afhentet eventuelle tasker.

Kortet beholdes, idet der henstilles til fair konkurrence, således at kortet ikke vises til løbere der endnu ikke er startet.

Åbne baner: Der er ikke åbne baner

Væskeposter: Der er ingen væskeposter

Service: Der findes toilet ved klargøringsområdet

Der er mulighed for omklædning i klargøringsområdet

Der er ikke mulighed for bad

Der tilbydes ikke børnepasning

Der tilbydes ikke kiosk

Det er ikke tilladt at sætte klubtelte op

Der er ikke opslagstavle med instruktion og startliste på stævnepladsen (kun ved start).

Der er ingen resultatformidling på stævnepladsen, men vi tilstræber at lægge resultaterne på nettet hurtigst muligt. Hvis forholdene tillader det, vil vi også tilbyde live-resultater.

**COVID-19
forholdsregler:**

- Bliv hjemme hvis du har nogen som helst symptomer, f.eks. feber, hoste, åndedrætsbesvær
- Følg altid og alle steder myndighedernes retningslinjer og anvisninger
- Respekter anvisninger fra stævneofficials
- Planlæg din transport således at du alene følges med personer du omgås dagligt
- Bliv hjemme hvis du ikke er tilmeldt – der er ingen tilmelding på dagen
- Vis hensyn ved parkeringen
- Giv ikke hånd, knus eller kram og undgå i det hele taget berøring af andre
- Hold mindst 1 meters afstand i skoven og ved posterne, samt i øvrigt
- Tag håndsprit med og brug det ofte
- Tag vandflasker med – der er ingen væske på banen eller i mål
- Tag din egen brik med
- Sprit din brik umiddelbart inden start og efter stempling af målpost – der er sprit til rådighed
- Forlad målområdet og klargøringsområdet hurtigst muligt
- Tænk på andre – ingen hosten på andre osv.

**Stævne-
organisation:**

Stævneleder Ove Jakobsen, Farum OK, +45 31384758

Banelægger Kai Beck-Andersen, Farum OK

Banekontrollant Steen Olsen, Søllerød OK

Stævnekontrollant Betty Folino, FIF Hillerød Orientering.