

**Instruktion til
Kredsløb i Lystrup Skov
Søndag den 12. september 2021
Arrangeret af Farum Orienteringsklub**



- Klassifikation:** B stævne. Stævnets faciliteter og service berettiger til **
- Tidspunkt:** Løbet afholdes d. 12. september. Første start kl. 9.30.
- Parkering** Der er parkering hos DDS spejdergruppe Erik Ejegod. Adressen er Lystrupvej 20, 3550 Slangerup. Der er begrænset parkeringskapacitet, så samkørsel anbefales.
- Mødested** Der er stævneplads på skovvejen Kratvej, lige indenfor i skoven, 150 meter fra den sydlige ende af skoven.
GPS 55.854586, 12.198391
- Stævneplads** Der vil være en mindre stævneplads.
Der vil være salg af åbne baner fra stævnekontoret
Der vil være børnebaner.
Der vil være kiosk med begrænset sortiment.
Der vil være toilet.
Der vil ikke være mulighed for bad.

Afstande: 300 meter fra parkering til stævneplads, markeret med rød/gul snitzling
600 meter fra stævneplads til startområdet, markeret med blå snitzling

Løbsområde: Lystrup Skov er delt op i to områder af et engområde med græssende køer, ca. 15 stk. Gallowaykvæg. Løb uden om køerne, og undlad at løbe ind imellem dem. Passage af engen sker ved tvungen overgang.

Den vestlige del er moderat kuperet, mens den østlige er meget kuperet efter nordsjællandske forhold.

Godt halvdelen af skoven er bøg med en del selvsået opvækst mellem de store træer.

Der er nogle større områder med ask. De lukker mere lys ned i skovbunden, som derfor er dækket af ret langhåret græs og diverse urter, som ikke alle er venligtsindede. Resten er lidt blandet skov, kun relativt lidt nåleskov.

Kort: Kortet er tegnet i 2017 af Poul Hansen, og rettet i 2021 af Jens Korsholm.

Målestok 1:10.000 og 1:7.500

Intet kvalitetsmærke

Ækvidistance 2,5 meter

Printet kort i plastlommer

Baner: Der er følgende baner:

Klasse	Sværheds-grad	Længde	Poster	Væske-poster	Kort
D10	Begynder	2,9	14	0	1:7.500
D12B	Begynder	2,9	14	0	1:7.500
D12	Let	3,3	16	0	1:7.500
D14B	Let	3,3	16	0	1:7.500
D14	Mellemsvær	3,9	15	0	1:10.000
D16	Svær	5,7	18	1	1:10.000
D18B	Mellemsvær	4,3	16	1	1:10.000
D18	Svær	6,5	21	1	1:10.000
D20	Svær	8,0	26	1	1:10.000
D21	Svær	9,9	25	2	1:10.000
D21B	Mellemsvær	5,3	20	1	1:10.000
D35	Svær	7,4	22	1	1:10.000
D40	Svær	6,5	21	1	1:10.000
D45	Svær	6,5	21	1	1:10.000
D45B	Mellemsvær	4,3	16	1	1:10.000
D50	Svær	5,0	20	1	1:10.000
D55	Svær	5,0	20	1	1:10.000
D60	Svær	4,3	17	0	1:7.500
D65	Svær	4,0	16	0	1:7.500

D70	Svær	3,4	14	0	1:7.500
D75	Svær	3,4	14	0	1:7.500
D80	Svær	3,0	12	0	1:7.500
D85	Svær	3,0	12	0	1:7.500
D90	Svær	3,0	12	0	1:7.500

H10	Begynder	2,9	14	0	1:7.500
H12B	Begynder	2,9	14	0	1:7.500
H12	Let	3,3	16	0	1:7.500
H14B	Let	3,3	16	0	1:7.500
H14	Mellemsvær	5,0	19	1	1:10.000
H16	Svær	7,4	22	1	1:10.000
H18B	Mellemsvær	5,3	20	1	1:10.000
H18	Svær	9,7	24	2	1:10.000
H20	Svær	11,2	28	2	1:10.000
H21	Svær	13,1	33	2	1:10.000
H21B	Mellemsvær	6,1	24	1	1:10.000
H35	Svær	11,2	28	2	1:10.000
H40	Svær	9,9	25	2	1:10.000
H45	Svær	9,7	24	2	1:10.000
H45B	Mellemsvær	5,3	20	1	1:10.000
H50	Svær	8,0	26	1	1:10.000
H55	Svær	7,4	22	1	1:10.000
H60	Svær	6,5	21	1	1:7.500
H65	Svær	5,7	18	1	1:7.500
H70	Svær	5,0	20	1	1:7.500
H75	Svær	4,0	16	0	1:7.500
H80	Svær	3,4	14	0	1:7.500
H85	Svær	3,4	14	0	1:7.500
H90	Svær	3,0	12	0	1:7.500

Åbne baner

Der er salg af åbne baner frem til kl. 10.30. Banerne købes i stævnekontoret på stævnepladsen.

Der er følgende åbne baner:

Klasse	Sværheds-grad	Længde	Poster	Væske-poster	Kort
Åben 1	Svær	9,9	25	2	1:10.000
Åben 2	Svær	7,4	22	1	1:10.000
Åben 3	Svær	5,7	18	1	1:10.000
Åben 4	Svær	3,4	14	0	1:7.500

Åben 5	Mellemsvær	3,9	15	0	1:7.500
Åben 6	Let	3,3	16	0	1:7.500

Væskeposter: Af klasseoversigten fremgår hvilke baner, som har væskekontroller og hvor mange. Væskekontrollen er ved en tvungen overgang midt i skoven, og passeres 2 gange af de længste baner. Væsken vil være vand i krus.

Kontrol: Der anvendes SportIdent til elektronisk kontrol og tidtagning.
Bemærk, at for H21 vil der være 33 poster. Ældre SI brikker, type 5 og type 8, har kun kapacitet til 30 stemplinger. For H21 løbere med en sådan brik vil der være mulighed for at låne en SI brik. Lånebrikker der er tildelt på startlisten udleveres ved Start. Løbere der er i tvivl skal henvende sig i Stævnekontoret.

Start: Første start er kl. 9.30.

Deltagerne fremkaldes 4 minutter før det fastsatte starttidspunkt.

I Box 1 er der clear og tjek enheder. Her registreres deltagerne og der udleveres legebrikker.

I Box 2 udleveres løse postdefinitioner, såfremt deltageren har en egnet holder hertil. Postdefinitionerne er også trykt på kortet.

I Box 3 er ophængt en kopi af den nyeste version af kortet.

Deltagere på baner med sværhedsgraderne grøn/ begynder og hvid/let får kortet udleveret i Box 3, 2 minutter før starttidspunktet, og må modtage hjælp fra startpersonalet.

I Box 4 findes kortkasserne. Deltagere på mellemsvære og svære baner stiller sig ved kassen og må tage kortet og tjekke, at det svarer til den rigtige klasse. Derefter må kortet ikke ses førend i startøjeblikket.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

Deltagere på åbne baner skal følge startpersonalets anvisninger for at sikre god afstand mellem startende på samme baner. Åbne baner har put-n-run* og kan starte mellem 9.30 og 11.00.

*) Put-n-run: Løbere på åbne baner skal stemple startenheden ved start. Derved startes løbstiden.

Mål: Målet findes i forbindelse med stævneplads.

Der er væskepost med vand i krus ved målet.

Udgåede løbere skal melde sig ved tidtagningsvognen.

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

Max tid: Max tid er 2½ time.

Børnebaner: Der vil være en børnebane.

Service:

Der er resultatformidling ved LiveResult. Link:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=20167&lang=sv>

Det tilstræbes at opsætte TV-skærm på stævnepladsen med løbende resultatformidling.

Efter løbet kommer resultaterne også på <https://www.o-result.dk/>

og stræktider på <http://obasen.orientering.se/winsplits/online/dk/default.asp> .

**Stævne-
organisation:**

Stævneleder Ove Jakobsen, Farum OK. Mobil 3138 4758

Banelægger Jens Korsholm, Farum OK

Gregers Jørgensen, Ballerup OK

Stævnekontrollant Betty Folino, FIF Hillerød Orientering

Dommer: Finn Blom, Lyngby OK