




## Instruktion til 1. & 2. division I COWI ligaen samt Put and run ved Avnstrup I Hvalsø Skovene søndag 6. april 2014

**BEMÆRK** – På grund af rigtig mange deltagere er tidspunkterne for start på åbne baner I faste intervaller, og der vil ikke være mulighed for fri start – desværre. Se under ”Åbne baner”

Stævneklassifikation:	<b>**</b>
Deltagende klubber:	1. Division: Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, Søllerød OK, OK Øst Birkerød 2. Division: OK Roskilde, Allerød OK, Ballerup OK, Farum OK
Mødested/stævneplads:	Mødested er på parkeringsplads vest for Avnstrup registreringscenter nær Ny Tolstrup på Midsjælland. Stævneplads samme sted. Markering fra primær rute 14 mellem Osted og Ringsted og fra sekundærrute 255 i Særløse.  <p>Der forefindes ikke bade faciliteter.</p>
Parkering:	Parkering på parkeringspladser omkring Avnstrup Registreringscenter. Max 650m at gå fra parkering til stævneplads. Hvis vejret bliver meget regnfuldt, kan det være at der ændres på parkeringsforholdene, men så bliver I informeret aftenen inden. Det skal indskræpes at der ikke skal ligge noget fremme der kan friste i bilerne.
Stævnekontor:	Forefindes I telt på stævnepladsen.

Løbskort:	<p>Avnstrup 1:10 000 Ækvidistance 2,5 m. Grundrevideret 2012, og rettelser foretaget både og 2013 og 2014.</p> <p>Trykt på pretex.</p> <p>Special signaturer:</p> <p>Mountainbike spor -----</p> <p>Enkeltstående træ: ○</p> <p>Rodkage: ×</p> <p>Legeredskaber: ×</p> <p>Myretue: ×</p> <p>Vildtflommer og forbudte områder, inklusiv indhegninger er markeret med lilla skravering.</p> <p>Der gøres opmærksom på at mountainbike sporet er flittigt benyttet – dog holder de arbejdsdag, så trafikken vil nok ikke være så tæt.</p> <p>Vis hensyn og pas på cyklerne i skoven, og omkring stævnepladsen – sporet går lige igennem pladsen.</p>
Terræn og vegetation	<p>Høj bøgeskov, med granplantninger ind imellem. Skoven er visse steder temmelig vildtvoksende.</p> <p>Skoven er også rimeligt kuperet, med både søer og nyfremvoksede moser. Der vil forekomme underbevoksning på kortet som ikke er svært at passere på denne årstid.</p> <p>Diverse unavngivne storme har lagt en del træer ned i skoven. Større områder vil være markeret som svært gennemtrængelige, men enkeltliggende træer, eller hvor korttegner ikke anser det for særligt tidsnedsættende at løbe udenom er ikke markeret på kortet.</p>
Postbeskrivelse:	Forefindes på løbskortet og løse ved start.

#### Klasser og baner:

Gruppe		Klasser	Banelængde	Bane	Postantal	Væske
H1		H -20, H 21-, H 35-	8,6 km.	1	22	Ja
H2		H 40-, H 45-	6,4 km.	2A	16	Ja
H3		H -16, H 50-, H 55-	5,7 km.	3A	15	Nej
H4		H 60-, H 65-	4,3 km.	4A	12	Nej
H5		H 70-	3,8 km.	5A	9	Nej
H6		H -14, H -16B	4,7 km.	6	12	Nej
H7		H -20B, H 21-B, H 35-B	4,7 km.	6	12	Nej
H8		H -12, H -14B, H -20C, H21-C	3,8 km.	7	12	Nej
D1		D -20, D 21-, D 35-	6,4 km.	2B	16	Ja
D2		D 40-, D 45-	5,7 km.	3B	15	Nej
D3		D -16, D 50-, D 55-	4,3 km.	4B	12	Nej
D4		D 60-, D 65-	3,8 km.	5B	9	Nej
D5		D 70-	3,1 km.	8	11	Nej
D6		D -14, D -16B	4,0 km.	9	11	Nej
D7		D -20B, D 21-B, D 35-B	3,0 km.	9	11	Nej
D8		D -12, D -14B, D -20C, D 21-C	3,8 km.	7	12	Nej
9		H -10, D -10, H -12B, D -12B, Begynder	3,2 km.	10	17	Nej

Toiletter lejet hos



DOF sponsor



Åbne baner:	Da de er mange startende på de ordinære baner, bliver de åbne baner købt på dagen startet i følgende intervaller: Klokker 11:10 - 11:37 og igen fra 12:30 – 13.00. Starttiden for åbne baner købt på forhånd er angivet på startlisten og ligger i intervallet 10.11 – 11.28. I perioden 11:10 til 11:37 vil der kun være få bane 1 og 6 til salg Ovennævnte beklager vi meget, men det er for at give startpersonalet ordnede forhold, og for at de åbne baner ikke kan influere på matchen, er dette valgt.
Præmier:	Der er ikke præmier ved dette løb.
Tidtagning:	Sport Ident. Lejebrikker udleveres ved start for forhåndskøbte baner. Lejebrikker til åbne baner udleveres ved køb. Ved Sportident fejl forefindes klipfelter på løbskortet.
Start:	1. division klokken 10.00 2.division klokken 11.38 Put and run: Se under Åbne baner  Procedure: Fremkald 4 min. før start. I startbokse 1 og 2 cleares og checkes SportIdent. Løse definitioner kan monteres. I boks 3 afventes. I boks 4 tages kort i kasse ved start tidspunkt. For sent startende henvender sig til startpersonalet. Bane 7 og 10 får kortet udleveret i boks 3 (2 min. Før start). I boks 3 og 4 kan instrueres af startpersonale hvis nødvendigt.
Mål	Kortet kan beholdes, og udvis fair play med ikke at vise kort til ikke startede løbere..
Afstande:	Parkering til stævneplads – max 650 m. Stævneplads til start: 700 m. Mål: På stævneplads.
Væske	I skoven – koldt vand. Ved mål – vand og lunken saft.
Makstid	2½ time
Børnebane:	Gratis børnebane fra Kiosken på stævnepladsen. Mål ved kiosken.
Overtrækstøj:	Overtrækstøj vil blive transporteret fra start og til stævneplads ved kiosken.
Toilet:	Der vil være toiletvogn på stævnepladsen, og det stationære toilet vil være åbent.
Kiosk:	En let assorteret kiosk vil være på stævnepladsen.
O-butikken	O-butikken vil være på stævnepladsen.
Resultatformidling:	Løbende på stævneplads og senere på nettet.
Klager:	Indgives via stævnekontoret, som er ved mål hvor også dommer forefindes. Stævnekontoret er på bagsiden af målteltet. Åbent fra 9.00 og til sidste løber er kommet i mål.
Startafgift:	Åbne baner på dagen: D/H -20: 50 kr., D/H21-: 90 kr. Lejebrik plus 15 kr. Sælges fra bagsiden af målteltet fra 10.15 – 12.30, eller til der er udsolgt.
Stævneorganisation:	Stævneleder: Flemming Hjorth Jensen – Hvalsø OK Banelægger: Jette Karlsen – Hvalsø OK Stævnekontrollant: Claus Skovsø – Hvalsø OK Banekontrollant: Preben Mortensen – Hvalsø OK Dommer: Arne Kristensen – Herlufsholm OK.