

Instruktion

Sjællandsmesterskaberne i Natorienteringsløb Onsdag d. 11. marts 2026 i Lystrup Skov



Instruktionen er rettet 09. marts i rubrikker Klasser og baner

Klassifikation	Stævnet er et ** løb Desuden er der ** løb på åbne baner
Løbsområde	Lystrup Skov
Mødested, parkering og Stævneplads	Mødested, Parkering, Stævnecenter og Stævneplads er Erik Ejegod spejdergruppe DDS, Lystrupvej 20, 3550 Slangerup.
Kort	Lystrup Skov 1:10.000 og 1:7.500. November 2025. Ækvidistance 2,5 meter. Kortet er nyrevideret i efteråret 2025. Kortet er rekognosceret efter grundmateriale fra Map Magic og rentegnet i OCAD-11. Kortet vil blive printet på vand- og rivefast papir. Postdefinitioner er printet på kortet – og der er løse definitioner ved start. Du skal have en holder hertil.
Terræn	Skoven er typisk nordsjællandsk – overvejende løvtræer, svagt kuperet i den vestlige del, mere kuperet i den østlige del og generelt stirigt. Der er et større åbent område i midten, det deler skoven, området afgræsses af kreaturer. Området er naturzone, men kan passeres i nord og ad skovvej i syd. Der

	er passable hegn inde i skoven. Nogle steder er der en del undervegetation.																																																																																			
Naturzoner	<p>Der er på kortet angivet Naturzoner, som ikke må gennemløbes.</p> <p>De 2 små runde naturzoner er rovfuglereeder, rovfuglene er ved at etablere sig og bryder sig ikke om forstyrrelser.</p>																																																																																			
Klasser og baner	<p>HD -40 har kort i 1:10.000, HD 50- har kort i 1:7.500</p> <p>I klasserne D12 og H12 er skygning tilladt, der tilbydes starthjælp og løberen får kortet 2 minutter før start.</p> <p><i>Fra Stævnereglementet: Skygning foreligger, når en erfaren deltager passivt følger en uerfaren deltager for at skabe tryghed. En skygge må først gribe ind, når der er begået en alvorlig orienteringsteknisk fejl, hvorved deltageren har mistet orienteringen.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>Antal poster</th> <th></th> <th></th> <th>Antal poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>D21</td> <td>7 km svær</td> <td>21</td> <td></td> <td>H21</td> <td>8,1 km svær</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>6,1 km svær</td> <td>19</td> <td></td> <td>H20</td> <td>7 km svær</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>6,1 km svær</td> <td>19</td> <td></td> <td>H18</td> <td>7 km svær</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>4,9 km svær</td> <td>16</td> <td></td> <td>H16</td> <td>6,1 km svær</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>3,9 km mellemsvær</td> <td>13</td> <td></td> <td>H14</td> <td>3,9 km mellemsvær</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>3 km let</td> <td>12</td> <td></td> <td>H12</td> <td>3km let</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>6,1 km svær</td> <td>19</td> <td></td> <td>H40</td> <td>7 km svær</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>D50</td> <td>4,9 km svær</td> <td>16</td> <td></td> <td>H50</td> <td>6,1 km svær</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>4 km svær</td> <td>14</td> <td></td> <td>H60</td> <td>4,9 km svær</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>D70</td> <td>3,1 km svær</td> <td>11</td> <td></td> <td>H 70</td> <td>4 km svær</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>D80</td> <td>3,1 km svær</td> <td>11</td> <td></td> <td>H 80</td> <td>3,1 km svær</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>			Antal poster			Antal poster	D21	7 km svær	21		H21	8,1 km svær	24	D20	6,1 km svær	19		H20	7 km svær	21	D18	6,1 km svær	19		H18	7 km svær	21	D16	4,9 km svær	16		H16	6,1 km svær	19	D14	3,9 km mellemsvær	13		H14	3,9 km mellemsvær	13	D12	3 km let	12		H12	3km let	12	D40	6,1 km svær	19		H40	7 km svær	21	D50	4,9 km svær	16		H50	6,1 km svær	19	D60	4 km svær	14		H60	4,9 km svær	16	D70	3,1 km svær	11		H 70	4 km svær	14	D80	3,1 km svær	11		H 80	3,1 km svær	11
		Antal poster			Antal poster																																																																															
D21	7 km svær	21		H21	8,1 km svær	24																																																																														
D20	6,1 km svær	19		H20	7 km svær	21																																																																														
D18	6,1 km svær	19		H18	7 km svær	21																																																																														
D16	4,9 km svær	16		H16	6,1 km svær	19																																																																														
D14	3,9 km mellemsvær	13		H14	3,9 km mellemsvær	13																																																																														
D12	3 km let	12		H12	3km let	12																																																																														
D40	6,1 km svær	19		H40	7 km svær	21																																																																														
D50	4,9 km svær	16		H50	6,1 km svær	19																																																																														
D60	4 km svær	14		H60	4,9 km svær	16																																																																														
D70	3,1 km svær	11		H 70	4 km svær	14																																																																														
D80	3,1 km svær	11		H 80	3,1 km svær	11																																																																														
Kontrolsystem og poster	SI – hvis intet briknr er angivet ved tilmelding tildeles løberen en lejebrik. Mistet lejebrik skal erstattes med dagsprisen.																																																																																			

	<p>SI-enheder er touchfree, dog skal målposten stemples ved ”pind i hul”. Lejebrikker er ikke touchfree, posterne skal stemples ”pind i hul”.</p> <p>Posterne er markeret med stativ med hvid refleks. Postens kontrolnummer står lodret på stativet og vandret på enheden.</p>
<p>Start</p>	<p>Første start er kl. 19.10 – solen går ned kl. 18.11.</p> <p>Der er intervalstart med fastlagte starttider, der er fremkald til start 4 minutter før din start. Der vil være 2 minutter mellem løbere på samme bane.</p> <p>Alle løbere inkl. åbne baner har samme start. Følg rød/gul refleks og snitzling fra stævnepladsen, der er ca. 900 meter.</p> <p>Ved starten opdeles løberne. Der vil være startpersonale ved opdelingen.</p> <p>Løbere med fast starttid følger slusen til højre. Løbere med fri start / put n run (D12 og H12 samt åbne baner) følger slusen til venstre.</p> <p>Løbskortet er ophængt inden start.</p> <p>Der er clear og tjek ved start.</p> <p>Startprocedure for løbere med fast starttid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uret ved fremkald viser starttid - 4 minutter før start. Her fremkaldes deltagerne til 1. startboks. Evt. lejebrik udleveres. Løberens briknummer kontrolleres. • 3 minutter før start, træder deltagerne ind i 2. startboks. Her findes løse postbeskrivelser til deltagere med holdere til disse. • 2 minutter før start, træder deltagerne ind i 3. startboks. • 1 minut før start træder deltagerne ind i sidste startboks. Her tager løberne deres løbskort fra kortkasse for egen klasse. Det er tilladt at kontrollere, om det er det rigtige kort, derefter holdes kortet ned langs låret. Det sidste ur viser starttiden. Startpunktet kan ses fra sidste startboks. Startpunktet skal ikke stemples. <p>For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p>

	<p>Postbeskrivelser er printet på kortet, løse beskrivelser udleveres i startboks 2, hvis løberen har en egnet holder.</p> <p>Startprocedure for løbere med fri start / put n run</p> <p>På startpersonalet foranledning får løberne lov at gå ind i startboks 1. Evt. lejevrik udleveres. Løberens briknummer kontrolleres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 minutter før start, træder deltagerne ind i 1. startboks. Løbere D12 og H12 samt Åben 4 må tage deres kort og modtage starthjælp • 1 minut før start træder deltagerne ind i sidste startboks. Her tager åbne baner deres løbskort fra kortkasse for egen bane. Det er tilladt at kontrollere, om det er det rigtige kort, derefter holdes kortet ned langs låret. Sidste startboks er lige før startpunkt og startposten. Når startpersonalet siger ”go”, skal alle løbere huske at stemple startposten. <p>Postbeskrivelser er printet på kortet. Løse beskrivelser udleveres, inden løberne går ind i første startboks, hvis løberen har en egnet holder.</p> <p>Åbne baner kan starte i tidsrummet kl. 19.25 – 19.45.</p> <p>Max tid for alle løbere er 2 timer.</p>
Afstande	<p>Parkering til stævneplads – max 100 meter</p> <p>Stævneplads til Start – 900 meter.</p>
Præmier	<p>Der uddeles medaljer kort efter klasserne er afsluttede. Der er guld, sølv og bronze i ungdomsklasserne -DH21. Der er guldmedaljer til vinderne i de øvrige klasser.</p> <p>Der uddeles kun medaljer til løbere fra Østkredsens klubber.</p>
Resultater	<p>Resultater vises på skærm på stævnepladsen og kan ses på liveresult. De kommer efter løbet på stævnets hjemmeside.</p> <p>Banerne lægges efter løbet på O-track – så er det muligt at se, hvor du har været.</p>
Stævnekontor	<p>På stævnepladsen, åbent kl. 18.00 til 21.00.</p>
Service	<p>Vand efter løb, mueslibar, varme drikke</p>
Bad	<p>Ingen bad på stævnepladsen og kun primitive omklædningsforhold.</p>

Toiletter	På stævnepladsen.												
Åbne baner	<p>Der tilbydes følgende åbne baner:</p> <table border="1"> <tr> <td>Åben 1, sort svær</td> <td>5,9 km</td> <td>18 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 2, sort svær</td> <td>4,1 km</td> <td>14 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 3, gul mellemsvær</td> <td>3,5 km</td> <td>12 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 4, hvid let</td> <td>3 km</td> <td>12 poster</td> </tr> </table> <p>Åbne baner kan starte i tidsrummet kl. 19.25 til 19.45. De åbne baner har separat startboks og er med put n run.</p>	Åben 1, sort svær	5,9 km	18 poster	Åben 2, sort svær	4,1 km	14 poster	Åben 3, gul mellemsvær	3,5 km	12 poster	Åben 4, hvid let	3 km	12 poster
Åben 1, sort svær	5,9 km	18 poster											
Åben 2, sort svær	4,1 km	14 poster											
Åben 3, gul mellemsvær	3,5 km	12 poster											
Åben 4, hvid let	3 km	12 poster											
Tilmelding	<p>Klubvis via o-service senest 6. marts. Eftertilmelding er ikke mulig.</p> <p>Der kan købes Åbne baner på dagen fra kl. 18.00 til 19.00. Pris på dagen D/H -20: 70 kr. D/H 21-: 120 kr.</p>												
Startafgift	<p>D/H -20: 70 kr. D/H 21-: 110 kr. Brikleje kr. 20 kr.</p> <p>Startafgift og eventuel brikleje indbetales klubvis til Farum OK, reg.nr 2413, konto 5030007997</p>												
Stævneorganisation	<p>Stævneleder: Kai Beck-Andersen, Farum OK. Kontakt: kaibeckandersen@gmail.com, tlf. 21 45 01 51 Stævnekontrollant: Anja Christiansen, Kildeholm OK Banelægger: Jens Korsholm, Farum OK Banekontrol: Jan Eg Pedersen, OK Øst Dommer: Ove Jakobsen, Farum OK Korttegner: Jens Korsholm, Farum OK, rekognoscering, revidering og rentegning.</p>												