



**Ballerup Orienteringsklub**  
**Instruktion til**  
**divisionsmatch**  
**for Østkredsens**  
**3., 4., 5. og 6. divisionsklubber**  
**samt Åbne baner**  
**søndag d. 14. april 2024**  
**i Vestskoven.**

**hjemmeside:** [Ballerup Orienteringsklub \(ballerup-ok.dk\)](http://ballerup-ok.dk)

**Klassifikation**

\* \* \* - stævne

**Divisionsmatcher**

Klubber der deltager i divisionsmatchen:

3. division	4. division
Amager OK	Helsingør SOK
Køge OK	Herlufsholm OK
OK Roskilde	OK73
OK ØST Birkerød	PI København

5. division	6. division
FSK Orientering	DSR/Fredensborg/Vinderød
Kildeholm OK	Hvalsø OK
Lyngby OK	O-63/Maribo
OK Skærmen	OK S.G.

**Dato og tid**

Søndag d. 14. april 2024 kl. 10

**Løbsområde**

Vestskoven

**Mødested og stævneplads**

Parkering og stævneplads ved Albertslund Idrætsanlæg, Skallerne 14, 2620 Albertslund. Afmærkning (o-skærm) ved indkørsel fra Herstedvestervej.  
Vi bliver mange, så vi anbefaler samkørsel. Når den ordinære p-plads er fyldt op, har vi et græsareal til parkering ved Badesøen. Anvisning fra P-hjælpere skal følges.  
Buslinjerne 141 og 149 går fra Albertslund Station til idrætsanlægget, tjek rejseplanen.  
Stævnepladsen er på græsplæne ved Albertslund Stadion med plads til klubtelte (se kortskitse). Den er åben fra kl. 9.00.

**Afstande**

Fra parkering til stævneplads ca. 200 m. Følg afmærkning (gule flag).  
Fra stævneplads til start ca. 1200 m. Følg afmærkning fra stævneplads (røde (pink) flag). Mål er på stævnepladsen.

**Løbskort**

Vestskoven, 1:7500 (for klasserne H/D 45B og ældre) og 1:10000

	<p>(øvrige klasser), ækvidistance 2,5 m.  Tegnet og revideret senest 2023, med enkelte rettelser 2024, af Niels Aabye.  Kortet er printet på vandfast papir med påtrykt nødnummer: <b>28877140</b></p>
<b>Postdefinitioner</b>	<p>Postdefinitioner er trykt på løbskortet. Løse postdefinitioner udleveres i startboksen til løbere med egnet holder. IOF-symboler anvendes.</p>
<b>Terrænbeskrivelse</b>	<p>Vestskoven er et relativt nyt beplantet skovområde. Det bærer præg af at være fladt (bortset fra Herstedhøje) og detaljefattigt med en del stier og veje. Tæthederne kan være temmelig utilgængelige og ofte med vildt tornekrat og lignende. Men skoven indeholder også områder med relativt god gennemløbelighed.  På enkelte hugninger og små stier vil brombær og vådområder kunne give nedsat løbshastighed – og i øvrigt er visse partier af skoven mere våde end forventet ud fra kortet på grund af den megen nedbør i marts og april.</p>
<b>Tvungne passager!</b>	<p>Alle baner vil skulle passere Vestskovvej, der krydser skoven i øst-vestlig retning og er meget trafikeret. Den er på løbskortet afmærket med rød markering og må ikke passeres eller løbes på – og heller ikke langs med!  På løbskortet er tydeligt angivet de tvungne passager (tunneler), der skal anvendes.</p>
<b>Kortskitse over stævneområde</b>	

Baner og klasser	Ifølge DOF's Fod-O-Reglement 2023, pkt. 7.4.				
	Bane	Klasser	Længde og poster	Væske	Målestok
	Bane 1 Svær	H18, H20, H21	9,3 km – 33 poster	1	1:10000
	Bane 2 Svær	D18, D20, D21, H40	8,7 km – 27 poster	1	1:10000
	Bane 3A Svær	D40, H16	6,5 km – 25 poster		1:10000
	Bane 3B Svær	H50	6,5 km – 25 poster		1:7500
	Bane 4A Svær	D16	5,9 km – 20 poster		1:10000
	Bane 4B Svær	D50, H60	5,9 km – 20 poster		1:7500
	Bane 5 Svær	D60, H70	3,7 km – 14 poster		1:7500
	Bane 6A Mellemsvær	H14, H20B, H21B	3,9 km – 13 poster		1:10000
	Bane 6B Mellemsvær	H45B	3,9 km – 13 poster		1:7500
	Bane 7 Let	D-Let, D12, D14B, H-Let, H12, H14B	3,5 km – 12 poster		1:10000
	Bane 8 Svær	D70, H80	3,6 km – 13 poster		1:7500
	Bane 9A Mellemsvær	D14, D20B, D21B	3,5 km – 12 poster		1:10000
	Bane 9B Mellemsvær	D45B	3,5 km – 12 poster		1:7500
	Bane 10 Begynder	Begynder, D10, D12B, H10, H12B	3,5 km – 12 poster		1:10000
	På bane 7 og 10 er der fri start (put & run), og skygning og starthjælp er tilladt jvnf. reglementets par. 2.6 og 2.7.				

<b>Åbne baner</b>	Der tilbydes følgende åbne baner:			
	Bane	Længde og poster	Væske	Målestok
	Åben 1 Svær	8,5 km – 26 poster	1	1:10000
	Åben 2 Svær	5,5 km – 22 poster		1:10000
	Åben 3 Svær	4,1 km – 15 poster		1:7500
	Åben 4 Mellemsvær	4,0 km – 13 poster		1:10000
	Åben 5 Let	3,5 km – 12 poster		1:10000
	Åben 6 Begynder	3,5 km – 12 poster		1:10000
	<p>Sælges på stævnepladsen fra kl. 9.30-12.00 med start fra kl. 10 til 12.30.  Ungdom D/H -20 og Begynderklasser: 60 kr.  Senior D/H 21-: 110.- kr.  Leje af SportIdent-brik: 20.- kr.  Der kan betales med MobilePay eller kontant på beløbet.</p> <p>Forhåndstilmeldte via O-service går direkte til start.</p>			
<b>Tidtagning</b>	<p>Elektronisk tidtagning med SportIdent system. De udsatte enheder understøtter touchfree brikker (SIAC) – med undtagelse af start- og målenheden, som skal stemples manuelt.  Løbere, som anvender egen brik, skal oplyse SI-brik nummer ved tilmelding.  Hvis SI-briknummer ikke oplyses, tildeles automatisk en lejevrik.  Lejevrikker understøtter ikke touchfree (SIAC).  Lejede brikker for tilmeldte løbere udleveres ved start og skal afleveres ved målgang.  Ikke afleverede SI-lejevrikker skal erstattes med kr. 350,00.</p>			
<b>Start</b>	<p>Følg skiltning og snitzling fra stævneplads til start. Starttid ifølge startlisten med fremkald 4 min. før starttid. Bemærk at uret ved fremkald viser starttiden. Husk clear og check inden fremkald.</p> <p>1. start i 3. division kl. 10.00.  1. start i 4. division kl. 11.00.  1. start i 5. division kl. 11.50.  1. start i 6. division kl. 12.25.</p> <p>Endelige starttider vil fremgå af startlisten – afhængigt af antal tilmeldinger i de enkelte divisioner.  Ved start tilbydes løse postdefinitioner til løbere, som medbringer holder.  Leje SI brikker for forhåndstilmeldte udleveres ved start.</p>			

	<p>På bane 7 og 10 er der fri start (put &amp; run), løberne får løbskortet udleveret 2 min. før start, og skygning og starthjælp er tilladt jvnf. reglementets par. 2.6 og 2.7. Husk at stemple startenheden!</p> <p>For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p> <p>Der er ikke transport af overtøj fra start til stævneplads.</p> <p>Åbne baner: Fri start (put &amp; run) mellem kl. 10 og 12. På banerne Åben 5 og 6 må løberne får kortet 2 min. før start. Husk at stemple startenheden!</p>
<b>Mål</b>	<p>Mål er på stævnepladsen. Der vil være snitzlet fra sidsteposten til mål. Efter målgang fortsættes til aflæsning, hvor brik aflæses og stræktider udleveres. Husk at aflevere evt. lejevrik.</p> <p>Løbskortet kan beholdes efter målgang, men må naturligvis ikke vises til løbere, som endnu ikke er startet.</p> <p>Maxtid er 2½ time. Udgåede løbere skal henvende sig ved aflæsning i mål.</p>
<b>Væske</b>	<p>Der er væskepost på de længste baner, samt 1 flaske vand til alle i mål. Tomme flasker bedes afleveret i de skiltede flaskeposer og ikke sammen med øvrigt affald.</p>
<b>Resultatformidling</b>	<p>Matchresultater for de enkelte divisioner samt resultater på de åbne baner vises på skærme.</p> <p>Resultater på de enkelte baner i divisionsmatchen printes og ophænges løbende på resultattavler på stævnepladsen.</p> <p>Live-resultater vil under løbet kunne ses på:  <a href="https://liveresultat.orientering.se/">https://liveresultat.orientering.se/</a></p> <p>Den endelige resultatliste vil kunne ses på stævnets hjemmeside efter løbet.</p>
<b>Toiletter</b>	<p>Findes ved Albertslund Idrætsanlæg – i hallen tæt på stævnepladsen. Følg afmærkning og benyt hovedindgangen, herefter første gang til højre.</p> <p>NB! snavsede løbesko indendørs er ikke tilladt.</p> <p>Der er <u>ikke</u> toiletter ved start.</p>
<b>Kiosk og butikker</b>	<p>Vi har ingen kiosk på stævnepladsen, der henvises til Albertslund Idrætsanlægs Café, tæt ved stævnepladsen, åbent 8-17, rimelige priser. Link til caréen: <a href="#">Caféen   Albertslund Idrætsanlæg</a></p> <p>Derudover er Løberministeriet og Mogens Jørgensen med Sportident-butikken tilstede på stævnepladsen.</p>
<b>Børnepasning</b>	<p>Tilbydes ikke.</p>
<b>Børnebaner</b>	<p>Afmærket børnebane findes ved stævnepladsen. Deltagelse er gratis inkl. lille præmie til børn under 13 år for gennemført bane. Der kan startes fra kl. 10.00 til 13.00.</p>
<b>Bad og omklædning</b>	<p>Omklædning på stævneplads. Ingen bademulighed.</p>

<b>Førstehjælp</b>	Førstehjælp og hjertestarter findes på stævnepladsen.
<b>Stævneorganisation</b>	<p>Stævneleder: Lars Hanghøj Petersen, Ballerup OK Mail: <a href="mailto:lhj@dbc.dk">lhj@dbc.dk</a>. Tlf: 29843252</p> <p>Banelægger: Carsten Gemmer Hanghøj, Ballerup OK</p> <p>Stævnekontrollant: Ove Jakobsen, Farum OK</p> <p>Banekontrollant: Morten Ploug, Ballerup OK</p> <p>Korttegner: Niels Aabye, Ballerup OK</p> <p>Stævnedommer: Ove Jakobsen, Farum OK</p>

**Vi glæder os til at se jer på en dejlig forårsdag i Vestskoven!**