



## OK Skærmen Værløse byder velkommen til efterårsløb i

### Jonstrup Vang/Lille Hareskov 16. oktober 2022

<b>Løbsområde:</b>	Jonstrup Vang og Lille Hareskov				
<b>Parkering og afstande:</b>	Parkering på Vangehus' arealer, Ballerupvej 99, samt længdeparkering på Ballerup efter lyskrydset i retning mod Værløse. Følg parkeringsvagternes anvisninger. Stævnepladsen ligger ca. 100 m fra parkering ved åben plads i skoven. Fra stævneplads til start ca. 200 m Mål findes ved stævnepladsen				
<b>Stævneplads:</b>	Åben plads i skoven. På pladsen er der en velassorteret kiosk og toiletter Fra kl. 11.00 vil der være mulighed for bad i Hareskovhallen, som ligger ca. 4 km fra stævnepladsen.				
<b>Kort:</b>	Hareskovene 1:7.500 og 1:10.000, ækvidistance 2,5m, som omfatter Lille Hareskov, Jonstrup Vang og Egebjergene. D/H-10, D/H-12, begynder, samt D50 og H65 og ældre løber på 1:7.500. Kortet er laserprintet A4/A3 og udleveres i svejst plastlomme med påtrykte postbeskrivelser. Løse postbeskrivelser ved start, såfremt man har medbragt holder.		Signaturer efter IOF's kortnorm Specialsignaturer: X Trærød ▲ Myretue ○ Bålplads ● Vindfælde <small>Er tegnet som en tæthed 3 og ikke en specialsignatur</small> Kortet er sidst revideret september 2022 og tegnes i henhold til kortnorm ISOM 2017 Korttegner Mogens Hansen, OK Skærmen		
<b>Terrænbeskrivelse</b>	Typisk nordsjællandsk blandingskov, med moderat kupering. Veludbygget vej- og stinet. Generel god gennemløbelighed, dog ligger der visse steder en del grene og kvas efter fældning.				
<b>Klasser:</b>	Der udbydes følgende baner:				
	Bane	Længde	Sværhedsgrad	Målestok	Svarer til disse klasser
	1	Ca. 11 km	Sort - svær	1:10.000	H21
	2	Ca. 9 km	Sort - svær	1:10.000	H18, H20, D21 H35, H40, H45
	3	Ca. 8 km	Sort - svær	1:10.000	D20, D35, H16 H50, H55
	4	Ca. 6,5 km	Sort - svær	1:10.000	D16, D18, D40 D45, H60
	5	Ca. 5,5 km	Sort - svær	1:7.500	D50, H65
	6	Ca. 5 km	Sort - svær	1:7.500	D55, D60, H70
	7	Ca. 4 km	Blå - svær	1:7.500	D65, H75
	8	Ca. 3 km	Blå - svær	1:7.500	D70, D75, D80 D85, H80 H85,D/H90
	9	Ca. 5,5 km	Gul - mellemsvær	1:10.000	H14
	10	Ca. 3,5 km	Gul - mellemsvær	1:10.000	D14
	11	Ca. 3 km	Hvid - let	1:7.500	D12, H12
	12	Ca. 3 km	Grøn - begynder	1:7.500	D10, H10

<b>Start:</b>	Starten vil foregå efter "Put and Run"-princippet, således at forhåndstilmeldte får en <b>vejledende</b> starttid, som vil kunne ses på stævnets hjemmeside nogle dage før løbet. Første start for forhåndstilmeldte er kl. 10.00. Start for baner købt på dagen vil fortrinsvis ske efter ca. 10.30-11.45. Individuel start.
<b>Præmier:</b>	Der er ingen præmier ved dette løb.
<b>Tilmelding:</b>	Klubvis via O-service. Der anvendes SportIdent- alle typer brikker kan benyttes, dog skal SIAC-brikker (contactless) anvendes som almindelige brikker. Eget briknummer skal oplyses ved tilmelding. Hvis briknummer ikke er oplyst ved tilmelding tildeles en lejebrik Tilmeldingsfrist er fredag den 7. oktober 2022.
<b>Startafgift ved forhåndstilmelding</b>	Til og med 20 år: 50 kr. / 21 år og ældre: 90 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr. Ikke afleverede lejebrikker erstattes til dagspris.  Startafgiften indbetales samtidig med tilmeldingen til reg. nr: 1551, konto 1108816. Tekst til modtager: Løb 22.10.2022, "klub navn".
<b>Åbne baner:</b>	Banerne 1-12 sælges som åbne baner på stævnepladsen ved info/stævneteltet i tidsrummet 10.00-11.30.  Startafgift ved tilmelding på dagen: Til og med 20 år: 60 kr. / 21 år og ældre: 100 kr. Ved leje af SportIdent brik tillægges 15 kr.  Start skal ske i tidsrummet kl. 10.30 - 11.45.  Ved tilmelding til åbne baner på dagen vil det være en fordel, hvis vi kan indlæse dine oplysninger fra din SportIdent brik direkte i vort system. Det kræver, du giver din tilladelse O-Servive på følgende måde: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Log på O-Service</li> <li>- Vælg "Løbere" i menuen</li> <li>- Klik på dit navn for at rette løberoplysninger</li> <li>- Sæt flueben i rubrikken "Briknummer, Navn, Alder, Klub må downloades til brug ved tilmelding til åbne baner"</li> <li>- Klik på "Gem" i bunden af skærmbilledet</li> </ul>
<b>Børnebane og Sprintbane:</b>	Tilmelding på stævnepladsen fra kl. 10.30 - 12.00. Deltagelse er gratis. Der er små præmier.  Der er ved stævnepladsen også en lille SPORTIdent sprintbane for børn.
<b>Resultatformidling :</b>	På stævnepladsen, Liveresultat.orientering.se samt på stævnets hjemmeside. www.ok-skaermen.dk Banerne bliver tilgængelige på O-Track efter løbet
<b>Instruktion og startliste:</b>	Instruktionen og vejledende startliste for tilmeldte kan ses på løbets hjemmeside og www.ok-skaermen.dk senest den 13. oktober 2022
<b>Stævneorganisation:</b>	Stævneleder: Niels Hamborg Jensen, OK Skærmen (mobil 23366689) e-mail: hamborg@apomail.dk Banelægger: Jesper Sørensen, OK Skærmen. Stævnekontrollant: Ronald Clausen, DSRs O-sektion Banekontrollant: Erik Sørensen, Allerød OK. Dommer: