

# Instruktion

til åbent stævne søndag den 4. oktober 2020 i  
Gødding Skov.



- Løbsområde:** Gødding Skov.
- Parkering:** Parkering er på naturstyrelsens p-plads Førstballevej 2, 7183 Randbøldal. 55.707748, 9.275233  
Afmærkning fra vej nr. 176 ved Gadbjergkrydset, og vej nr. 28 Ny Nørup afkørsel, og rundkørsel ved brugsen i Vandel.
- Stævneplads:** Der er ingen stævneplads. Omklædning skal foregå i og ved bilerne.
- Toilet:** Der er toilet ved parkeringspladsen
- Stævnekontor:** Der forefindes ikke stævnekontor. Der etableres info-kontor umiddelbart inden indgang til start med udlevering af lejevrikker.
- Salg af bane på løbsdag:** Der er ingen salg af baner på løbsdagen.
- Afstande:** Parkering – Start: ca. 600 m afmærket med plastflag stukket i jorden.  
Mål – Parkering: ca. 100 m.

## Klasser:

| Bane | Dame klasser                   | Herre klasser                  | Banelængde | Postantal |
|------|--------------------------------|--------------------------------|------------|-----------|
| 1    |                                | H18, H20, H21, H35             | 7,1 km     | 24        |
| 2    | D18, D20, D21, D35             | H40, H45                       | 6,5 km     | 21        |
| 3    | D40, D45                       | H16, H50, H55                  | 6,0 km     | 20        |
| 4    | D16, D50, D55                  | H60, H65                       | 5,0 km     | 18        |
| 5    | D60, D65                       | H70, H75                       | 3,2 km     | 15        |
| 6    |                                | H14, H16B, H20B,<br>H21B, H45B | 4,8 km     | 18        |
| 7    | D12, D14B, D-let               | H12, H14B, H-Let               | 3,5 km     | 13        |
| 8    | D70, D75, D/H90                | H80, H85                       | 2,8 km     | 11        |
| 9    | D14, D16B, D20B,<br>D21B, D45B |                                | 3,5 km     | 15        |

|    |                        |                        |        |    |
|----|------------------------|------------------------|--------|----|
| 10 | D10, D12B,<br>begynder | H10, H12B,<br>begynder | 2,6 km | 11 |
|----|------------------------|------------------------|--------|----|

**Der er ingen væskeposter!!!**

**Kontrol/tidtagning:** Der anvendes SportIdent.  
Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang.  
Numrene på poststativerne er primært placeret vandret.

**Kortet:** Gødding Skov.  
Målestok 1:10.000 og 1:7.500 (D60- og H60-). Ækvidistance 2,5m.  
Kortet er nyrevideret i foråret 2020.  
Printede kort på rive- og vandfast papir.  
På kortet er anvendt følgende special signaturer:

- Markant træ
- × Rodvælter
- × Myretue
- Bord-/bænkegruppe

**På bane 10 er der afmærkning fra post 5-6.**

**Terrænbeskrivelse:** Varieret skov med forholdsvis fladt terræn med en del stier. Der er nogle partier, der er svært gennemløbelige.  
I den sydlige del er der en del skrænter.

**Postdefinitioner:** Postbeskrivelser er trykt på kortet. Der udleveres IKKE løse postdefinitioner. Løse postdefinitioner kan hentes på <http://okgorm.dk/ok-gorm-o-lob/> og printes hjemmefra.

**Start:** Fri start (Put & run) i tidsrummet 10.00 – 12.00. **Bemærk at sidste start er kl. 12.** Der vil være minimum 1 minut mellem startende på samme bane. Deltagere på bane 7 og 10 får deres kort udleveret 2 min. før start.

| Startinterval   | Klubber                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| 10.00 til 10.30 | Kolding OK<br>OK Snab                             |
| 10.30 til 11.00 | Odense OK<br>OK Melfar<br>OK Fros<br>Fyens Politi |
| 11.00 til 11.30 | Fåborg OK<br>Svendborg OK<br>OK Gorm              |

|  |                                                       |
|--|-------------------------------------------------------|
|  | <b>AKIF</b><br><b>AS Feltsport</b><br><b>Ballerup</b> |
|--|-------------------------------------------------------|

Vi har gjort hvad vi kunne for at overholde og beskytte hinanden mod Corona smitte. Så vi håber også at i vil hjælpe start personalet med at afvikle en fair og smidig start.

Lige inden start vil du passere et info-bord til brug for absolutte sidste øjeblikks informationer. Ved info-bordet vil lejevrikker ligge til udlevering i kuverter. Her findes også clear/check enheder samt en håndsprit station. Husk at afspritte både hænder og brik før clear/check. Når dette er gjort så forlad venligst info-bordet, så vi ikke opholder os for mange i området ved info bordet.

Starten afvikles efter Put & Run princippet.

Kom tidligst 10 minutter før din starttid, så vi aldrig er for mange samlet ude i starten.

Starten er udført med 4 indgange/sluser som er opdelt efter baner. Det vil sige, at når du ankommer til starten stiller du dig i kø i den indgang som svarer til den bane du skal løbe. Husk at overholde afstandskravet i køen og mellem de 4 køer.

Køen er lavet således at man 1 minut før start tager sit kort fra kortkassen og går frem til start-enheden. Man må checke at det er det rigtige kort, men ellers skal det vende nedad. På startsignalet stempler man startenhed og løber i skoven.

Deltagere på bane 7 og 10 får deres kort udleveret 2 min. før start, men der vil ikke tilbydes starthjælp

Det er løberens eget ansvar at tage korrekt kort/Bane, og få stemplet i startenheden. Og det er også løberens eget ansvar at løbe med korrekt SI-brik, da der ikke kontrolleres brik nummer af startpersonalet.

Bemærk vi har ikke startlister eller instruktioner tilgængelige ved info-bord eller i starten. Løberen må selv checke bane og startinterval hjemmefra eller via sin mobil inden man bevæger sig ud mod start.

**Mål:**

Maks løbstid er 2½ time. Løbere, der udgår, skal melde sig i mål. Løbskortet inddrages ikke, men det må selvfølgelig ikke vises til dem, der endnu ikke har løbet.

- Væske i mål:** Der er ½ liter vand i flaske til alle løbere, der kommer i mål.
- Coronarestriktioner:** Der skal sprittes hænder og SI-brik ved start, inden man går i skoven og efter målgang inden aflæsning af SI-brik. Håndsprit findes både ved start og mål. Direkte efter målgang aflæses SI-brik, herefter går man til bilerne, hvor man venter på evt. medpassagerer, og kører hjem. Overhold myndighedernes generelle coronaregler, og de af [DOF udgivne retningslinjer for orientingsløbere](#).
- Bliv hjemme, hvis du har symptomer som f.eks hoste, feber eller åndedrætsbesvær.**
- Husk selv at medbringe væske. Der er ikke vand i skoven.
- Start- og resultatlister findes kun på nettet <http://okgorm.dk/ok-gorm-o-lob/>.
- Resultatformidling:** Online på <https://liveresultat.orientering.se/> samt på Gorms hjemmeside ([www.okgorm.dk/ok-gorm-o-lob](http://www.okgorm.dk/ok-gorm-o-lob)) og o-result.dk. Banerne lægges på o-track efter sidste start.
- Præmier:** Der er ingen præmier.
- Dommer:** Sven Madsen, OK Fros
- Stævneleder:** Jacob Bang, OK Gorm  
Telefon: 30680080, mail: [tvepande@gmail.com](mailto:tvepande@gmail.com)
- Banelæggere:** Steen Holmegaard & Pernille Buch, OK Gorm
- Banekontrol:** Claus Lyngby, OK Gorm
- Stævnekontrol:** Peter Skov Nielsen, OK Snab
- Korttegnere:** Flemming Andersen, Søren Germann, Jacob Bang