

Instruktion til Mellem ved

Testløbsweekend 2021 i



Kongernes Nordsjælland



Arrangør

FIF Hillerød Orientering

Navn og klassifikation

FIF Testløbsweekend – Mellem
Klassifikation: Ranglisteløb og IOF World Ranking Event

2. afdeling af Trimtex Senior Cup
2. afdeling af Løberen Junior League

Dato

28.03.2021 **HUSK SKIFT TIL SOMMERTID – UR STILLES EN TIME FREM**

Ekstraordinære retningslinjer

Løbet er planlagt ud fra, at der er Corona restriktioner, som skal overholdes. Løbet er derudover planlagt efter, Danmarks Idræts-Forbunds retningslinjer for topidrætsstævner.

Løbet er forbeholdt deltagere født i årene 1987-2005. Der kan maksimalt være 100 deltagere. Ved flere tilmeldte, vil arrangørerne i samråd med landsholdsledelsen beslutte afgrænsning. I det nødstilfælde, hvor COVID-19 restriktioner måtte hindre andre end løbere i landsholdsgrupper (U23-, Elite- og Verdensklassegruppen) at få startret, gives besked til øvrige tilmeldte hurtigst muligt.

Løbet afvikles under DOF's alm. reglement 2021 samt DOF's nye Tekniske retningslinjer og guidelines for afvikling af orienteringsstævner, gældende fra 8. oktober 2020.

[Link til retningslinjer](#)

Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner, version 1 gældende fra 15. maj 2020.

Link til [anvisninger og anbefalinger for deltagere](#).

Løbet er derudover underlagt myndighedernes til enhver tid gældende krav, retningslinjer, påbud og anvisninger omkring forsamlingsfrihed mm.

Link til [Sundhedsstyrelsens information omkring COVID-19](#).

Krav om Covid-19 test inden deltagelse

For at få lov til at starte, og befinde sig ved stævnet, skal der fremvise en PCR-test med status 'IKKE PÅVIST'.

Testen må ikke være ældre end 72 timer (ift. første start 28/3 kl. 10 må testen således ikke være taget før 25/3 kl. 10)

Løbsområde

Store Dyrehave Vest
Løbsområdet vist på [Skovlukning testløbsweekend marts 2021](#) er lukket i henhold til DOF's reglement §2.8

Parkering

Parkering ved Hillerød Lilleskole på Brødeskovvej (GPS: [55.899987, 12.337804](#))
Afmærkning 650 meter til mødested ved Rågårdshus.

Målområde

En egentlig stævneplads etableres ikke, dvs. der vil ikke være kiosk, der må ikke opstilles klubtelte, og der vil ikke være opslagstavle med instruktion, startlister og resultater.

Det er ikke tilladt for løbere at gå til målområdet før start eller returnere til målområdet senere på dagen.

Mål området skal forlades straks efter målgang og målpersonalets anvisninger – herunder anvisninger om brug af mundbind efter målgang - SKAL følges.

Afstande

Infotelt til start: max. 700m (Se "Opvarmningskort")

Målgang og kontrolaflysning til infotelt: max. 200m

Oversigt

1. Ankomst fra parkering
2. Overtrækstøj
3. Infotellet og førstehjælp

a. Kontrol af din Covid-19 test (husk din telefon hvis din dokumentation er der)

- b. Aflevering af bilnøgler
- c. Udlevering af legebrikker
- d. Batteritest af SIAC brik
- e. Udlevering af opvarmningskort, tidligst fra kl. 9:30
4. Retur efter målgang og kontrolaflysning
5. Retur til parkering

Omskædning og bad

Der tilbydes ikke mulighed for omskædning og bad

Service

Der findes toilet umiddelbart før Infotellet
 Der tilbydes ikke kiosk
 Det er ikke tilladt at sætte klubtelte op
 Der er ikke opslagstavle med instruktion og startliste på stævnepladsen (kun ved start)
 Der er ingen resultatformidling på stævnepladsen. Der vil være online resultatservice på <http://www.fiforientering.dk/Joomla3/index.php/testloeb03-2021>.

Transport af overtrækstøj

Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til mål området.

Infotellet

Der er opstillet et infotellet som åbner kl. 9:00.

Klasser

| Klasse | Sværhedsgrad | Længde (Km) | Antal Poster |
|--------|--------------|-------------|--------------|
| D20 | Sort-Svær | 5,6 | 19 |
| D21 | Sort-Svær | 5,6 | 19 |
| Klasse | Sværhedsgrad | Længde (Km) | Antal Poster |
| H20 | Sort-Svær | 7,3 | 23 |
| H21 | Sort-Svær | 7,3 | 23 |

D20 og D21 løber samme bane og starter i forlængelse af hinanden.
 H20 og H21 løber samme bane og starter i forlængelse af hinanden.

Åbne baner

Ingen

Kontrolsystem

Løbet afvikles med SportIdent AIR+ (touchfree).

Bemærk at der benyttes standard BSF8 enheder i contactless mode, hvilket betyder at din 'stempling' registreres når din brik er ca. 30 cm. fra enheden (dette gælder også målposten).

Det er løberens ansvar at 'stemplingen' registreres i brikken, hvilket sker ved at brikken afgiver lyd og/eller blink.

Udebliver denne kvittering for stempling eller skulle løberen være i tvivl om en stempling er registreret kan enheden stemples normalt og alternativt kan posten klippes i kanten af kortet.

Nummer på din SI-brik skal være i intervallet 8 000 001 – 8 999 999. Hvis du er tilmeldt med en SI-brik udenfor dette interval, eller uden oplysning om SI, vil vi tildele dig en lånebrik og opkræve betaling for dette.

Leje brikker udleveres fra Infotellet og afleveres igen ved kontrolaflysning i mål.

Leje af SI-brik koster DKK 30,- en ikke afleveret SI-brik skal erstattes med dagsprisen på sportident.dk

Kortet

Store Dyrehave Vest. 1:10.000 Revideret 2021, 2,5 m. Kortformat: A3.

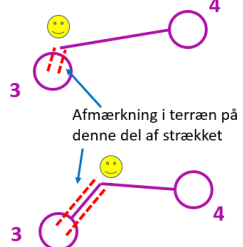
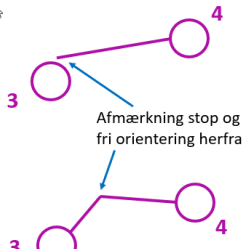
Kortet er printet og udleveres i svejset plastlomme.
Kortet er tegnet i henhold til ISOM 2017.

Terræn-beskrivelse

Nordsjællandsk blandingsskov med moderat kupering. Vejudbygget vej- og stinet.
Generel god gennemløbelighed.

Tvungne passager

Tvungne passager kan forekomme. Sådanne passager skal respekteres og instruktioner fra officials ved sådanne passager skal efterleves. Passage vil være afmærket i terræn fra en post og frem til et veldefineret slutpunkt, hvorfra orienteringen til næste post gives fri. Markering som vist i skema nedenfor.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---|---|----|--|---|---|---|--|---|--|--|----|---|----|--|---|--|--|---|
| <p>Stræklinje vises med knæk på kortet. Der afmærkes i terræn frem til knækket på strækket. Figuren viser to eksempler, hvor det også er vist, hvor bemanningen vil være placeret.</p> |  <p>Afmærkning i terræn på denne del af strækket</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Forklaring til markering på kort. Den lilla markering er det, der ses på kortet.</p> |  <p>Afmærkning stop og fri orientering herfra</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Markering på postbeskrivelse. Figuren viser et eksempel på, hvordan det kan se ud.</p> | <table border="1" data-bbox="922 1048 1358 1216"> <tr> <td>3</td> <td>36</td> <td>↓</td> <td>≡</td> <td></td> <td></td> <td>⊙</td> </tr> <tr> <td>⊙</td> <td><</td> <td></td> <td>≡</td> <td></td> <td></td> <td>>⊙</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>72</td> <td></td> <td>≡</td> <td></td> <td></td> <td>⊙</td> </tr> </table> | 3 | 36 | ↓ | ≡ | | | ⊙ | ⊙ | < | | ≡ | | | >⊙ | 4 | 72 | | ≡ | | | ⊙ |
| 3 | 36 | ↓ | ≡ | | | ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⊙ | < | | ≡ | | | >⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 72 | | ≡ | | | ⊙ | | | | | | | | | | | | | | | | |

Markering i terræn

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser med IOF-symboler er påtrykt løbskortet.

Løse postbeskrivelser udleveres til løberne ved start, hvis løberne har medbragt egnet, holder hertil.

Størrelsen på de løse postbeskrivelser:

D21, D20: 50 mm * 160 mm

H21, H20: 50 mm * 180 mm

Opvarmningskort

Der er ikke afmærkning fra infotellet til start.

Ved fremvisning af dokumentation for negativ Covid-19 test, får deltagerne udleveret et opvarmningskort fra infotellet.

For at få lov til at starte, og befinde sig ved stævnet, skal der fremvise en PCR-test med status 'IKKE PÅVIST'.

Testen må ikke være ældre end 72 timer (ift. første start 28/3 kl. 10) må testen således ikke være taget før 25/3 kl. 10)

På opvarmningskortet er vist, hvor kortet udleveres og indgangen til startområdet er vist med en starttrekant på opvarmningskortet.

Forbudte områder på opvarmningskortet er ikke afmærket i terræn, men skal respekteres.

Start

Første start kl. 10:00

For at begrænse antallet af løbere ved start, må man tidligst ankomme til startområdet 10 minutter før egen starttid.

4 minutter før start: Løberen går ind i 1. boks, der er stillestart.

- a. Afsprit din brik med sprit til rådighed i boksen.
- b. Clear (via enhed) af SI-brik foretages i denne boks.

3 minutter før start: Løberen går ind i boks 2.

- a. Afsprit din brik med sprit til rådighed i boksen.
- b. Løse postbeskrivelser kan tages og monteres i medbragt holder.
- c. Check (via enhed) af SI-brik foretages i denne boks

2 minutter før start: Løberen går ind i boks 3.

- a. Starttid og SI-brik kontrolleres

1 minut før start: Løberen går ind i boks 4

- a. Løberen placerer sig ud for kassen med løbskort markeret med løberens klasse
- b. Startpersonale lægger løbskortet klar til løberen

Ved startsignalet tager løberen kortet og løber mod startpunktet

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet.

Der er IKKE toiletter ved start.

Brystnumre

Der er ikke brystnumre.

Tracking/video

Der anvendes ikke tracking og arrangementet streames ikke på internettet. DOF planlægger at udgive videomateriale fra arrangementet.

Ved at deltage, giver deltageren accept til at kunne indgå på video fra stævnet og til at kunne blive bedt om at stille op til videointerview.

| | |
|-------------------------|--|
| Mål | <p>Målet er ikke ved parkering, men tæt på infotellet.</p> <p>Løberne skal "stemple" målenheden. Bemærk at der ikke er opstillet en specifik målsluse, målstemplingen sker ved en normal BSF8 enhed i contactless mode.</p> <p>Straks efter målstempling udleveres mundbind og ½ liter vand, det udleverede mundbind skal tages på inden løberen bevæger sig mod kontrolaflysning af SI-brik, dette mundbind må først fjernes når stævnet forlades.</p> <p>Lejebrikker afleveres i mål, kort indsamles ikke ved målgang. Der opfordres til fair play forstået således at løbskortet foldes sammen og pakkes væk straks efter målgang.</p> <p>Udgåede løbere skal melde sig i mål for aflæsning af SI-brik.</p> <p>Målområdet skal forlades straks efter målgang.</p> |
| Max. tid | Max. tiden er 120 minutter. |
| Præmier | Kun ranglistepræmier, der uddeles ved en senere lejlighed. |
| Dispensationer | Der er ikke søgt dispensationer. Vær opmærksom på DOF's nye Tekniske retningslinjer ifb COVID-19 og som på visse punkter afviger fra DOF's almindelige reglement 2021. |
| Jury | Dommer/Juryformand: Bo Konring, Søllerød OK Jury: Thomas Greve Jensen, THOK Anders Bachhausen, DOF Jeppe Ruud, DOF |
| Protester/Klager | <p>Eventuelle klager/proteser skal indgives skriftligt via mail eller sms til stævneleder. Stævneleder sender sin afgørelse via mail eller sms til klager.</p> <p>Klager skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter udløbet af max. tid for den sidst startende i konkurrencen.</p> <p>Protester imod stævnelederens afgørelse eller imod fejl i arrangementet skal indgives via mail eller telefon til juryformanden. Kendelsen meddeles via mail eller sms til sagens parter.</p> |
| Stævneledelse | Mads Vindegaard, FIF Hillerød Orientering Ved Store Dyrehave 24, 1. th. 3400 Hillerød +45 4072 4914 / madvindegaard@hotmail.com |
| Banelægger | Helge Lang Pedersen, Farum OK |
| Kontrollanter | Stævnekontrollant, Bo Konring, Søllerød OK +45 2064 1275 / bo@konring.dk Banekontrollant, Jens Jørgen Hansen, HSOK |
| Korttegner | Bo Simonsen, FIF Hillerød Orientering |
| FIF Sponsorere | |

LØBEREN





Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner

Myndighedernes retningslinjer vedrørende fase 3 af den gradvise genåbning af Danmark nødvendiggør en række ændringer af den måde, som orienteringsstævner hidtil har været afviklet på.

For overhovedet at kunne afvikle orienteringsstævner forsvarligt og i overensstemmelse med myndighedernes retningslinjer, er det nødvendigt, at stævnets deltagere overholder de anvisninger, der er listet herunder.

Derudover indeholder listen en række gode råd, som deltagerne anbefales at følge.

- **Bliv hjemme, hvis du har nogen som helst symptomer, f.eks. feber, hoste, åndedrætsbesvær,**
- Følg altid og alle steder myndighedernes retningslinjer og anvisninger,
- Respektér alle anvisninger fra stævneofficials,
- Planlæg din transport, således at du alene følges med personer du omgås dagligt,
- Bliv hjemme, hvis du ikke er tilmeldt – der er ingen tilmelding på dagen,
- Vis hensyn på parkeringen,
- Giv ikke hånd, knus eller kram,
- Undgå berøring af andre,
- Hold mindst 1 meters afstand i skoven og ved posterne,
- Tag håndsprit med, og brug det ofte,
- Tag vandflasker med – der er ingen væske hverken på banen eller i mål,
- Tag din egen brik med,
- Afsprit din brik umiddelbart inden start – der er sprit til rådighed,
- Løse postbeskrivelser tilbydes ikke,
- Husk at stemple starten – ellers får du ikke den rigtige tid,
- Husk at aflæse din tid efter målgang,
- Tjek dit resultat online – og efterfølgende på stævnets hjemmeside,
- Forlad målområdet, sammen med de løbere du fulgtes med til stævnet, straks efter sidste løbers målgang,
- Tænk på andre hele tiden, ingen snot, hosten m.m. i hovedet på andre.

Ny coronavirus

Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys
og kram – begræns den
fysiske kontakt



Vær opmærksom på
rengøring – både hjemme
og på arbejdspladsen



Hold afstand
- bed andre tage hensyn