



INSTRUKTION FOR TRAIL- (PRÆ) ORIENTERING LANGDISTANCE OK ROSKILDE's 1. TRAIL-ORIENTERING.



- DATO:** Lørdag den 17 oktober 2015
- SKOV / LØBSOMRÅDE:** Boserup skov, nordvest for Roskilde. Let kuperet, åben skov.
- STÆVNECENTER:** OK Roskildes klubhus, Bjældevej 20, 4000 Roskilde. Åben kl. 1000 – 1700
- EFTERTILMELDING:** Den ordinære tilmelding slutter mandag kl. 2359, herefter kan du eftertilmelde dig til og med torsdag den 15 oktober på mail: bjornvognbjerg@outlook.dk, for at være sikker på at få den bane du ønsker, eller på stævnecenteret, lørdag, fra kl.1030 – 1230, sidste start kl. 1300 i skoven.
Ungdom til med 17 år. kr. 60,-. fra og med 18 år kr. 70,-.
- STÆVNEPLADS:** P-plads, Boserupvej 100, 4000 Roskilde, ca. 4,8 km. fra stævnecenter (klubhus). Her findes ingen toiletter, disse er på stævnecenteret, også handicap. Startliste/Instruktion er opsat ved P-plads.
- START / MÅL:** P-plads til start max 450 m. Følg rød/blå snitsel. Fra mål til P-plads max 300 m.
- KORT:** Boserup skov 1:5000, A4 format, (tidskontrol 1:2500) tegnet 2014, rekv. 2015, ækv. 2½ m. udleveres indlagt i plastpose.
- HUSK AT:** Medbring egen SPORT-IDENT, samt egen STIFTKLEMME. Du kan evt. leje en SPORT-IDENT (kr.25,-) og låne en STIFTKLEMME. Udleveres ved Start. Afleveres på Stævnecenteret klubhuset) efter brug.
- START:** Fri start mellem kl. 1130 – 1300. Uanset bane. Start- og målstempling med SportIdent. **SIDSTE START KL.1300.**
- BANER:**
Trail Elite, blåt kontrolmærke: Tidskontrol: 3 ud af 6 skærme, afvikles før start. Max-tid 90 sek. For hver forkerte post tillægges 90 sek. til tiden. Umiddelbart efter tidskontrol starter Trail-banen. 2,5 km med 17 kontroller. Max-tid 126 min. + evt. 15 min. ved brug af Handicap - køretøj. Det kan forekomme at ingen kontroller er på rette plads, da stemples i felt (Z).
Trail C, hvidt kontrolmærke: Tidskontrol: 1 ud af 3 skærme, afvikles før start. Max-tiden er 60 sek. For forkert post tillægges 60 sek. til den brugte tid. Umiddelbart efter tidskontrol starter Trail-banen. 1,98 km. med 11 kontroller. Max-tid 115 min. + evt. 10 min. ved brug af Handicap-køretøj. Omkring 1/3-del inde på ruten vil der være omkring 20 meter med løse sten. Er der kørestols brugere på denne bane kan disse modtage hjælp på dette stykke.
Der kan, efter kl.1300 være orienteringsløbere som krydser Trail-banerne, da klubben afvikler sit normale lørdagsløb, der har start fra kl.1300.
- KONTROLLER:** På det udleverede kort findes markeret et antal kontroller, i terrænet findes der 1-5 skærme i tilslutning til hver kontrol, det er så dig, som skal bestemme den rette skærm. Dette markeres, ved hjælp af stiftklemmen, på kontrolkortet.
I postdiff. feltet er nævnt f.eks. A, A-B, A-C, A-D, A-E, hvilket henviser til antallet af skærme ved denne post, altså 1, 2, 3, 4, eller 5, som benævnes A, B, C, D, og E, tællende fra venstre. Mener du at den rigtige post er f.eks nr. 2 fra venstre, klipper du i feltet B på kontrolkortet, *mener du ingen er rigtige af skærmene klipper du i feltet Z (dette gælder*

kun Elite banen). Sidste kolonne på postbeskrivelserne angiver i hvilken retning skærmen (kontrollen) kan ses.

Kontrollerne skal tages i rækkefølge. Det er tilladt at gå frem og tilbage på sti/vej for at læse sig grundigt frem til den rigtige skærm-placering.

DET ER MEGET VIGTIGT AT DU STÅR VED KONTROLMÆRKET (PÅ STIEN/VEJEN) NÅR DU FINDER RÆKKEFØLGEN AF SKÆRMENE.

SKÆRMENE BENÆVNES, FRA VENSTRE: "A", "B", "C", "D", "E".

Du må kun gå på sti/vej – ikke i terrænet, nogle stier er mærket med rødt kryds på kortet, disse må ikke benyttes. En tværgående rød streg, betyder "hertil og ikke længere".

På banen må du ikke samtale med andre, opgaverne løser du selv. Har du hjælper (kørestolshjælper) med, må denne IKKE hjælpe dig med at løse opgaven, kun hjælp til kørsel med kørestol el.lign.

For hver rigtigt udpeget post får man 1 point, har flere samme antal point, er det tiden fra tidsposten der giver rækkefølgen på resultatet.

MÅL: Når du er færdig på banen går du til mål og markerer i mål-posten. Herefter tager du ind på Stævnecenteret og aflevere dit kontrolkort og får din Sport-Ident aflæst.

Overskrides max-tiden, fratrækkes der 1 point for hver påbegyndt 5 min. periode.

Der findes drikkevand ved mål.

Husk at afl. evt. lejet Sport-Ident og lånt stifteklemme på Stævnecenteret.

STÆVNECENTERET: Fra kl. 1400 er der afslutning med kaffe/te/brød. (incl. i startafgiften). Der kan købes øl og vand. Endvidere findes her toilet og også Handicap toilet. Handicap venligt klubhus.

Her er/bliver startlister, instruktion og resultater opsat.

Resultatlistes vil også komme på klubbens hjemmeside.

LØRDAGSLØB: Klubben afholder sit normale lørdagsløb med start og mål lidt øst for samme P-plads, som benyttes til Trail-orienteringen.

Her kan der løbes almindelige orienteringsbaner fra kl. 13:00.

Der tilbydes følgende baner:

2-3 km introduktionsbaner

4-7 km mellemsvær

4-7 km svær

Se mere her: http://www.okr.dk/almind/loeb_traen.htm#lordagslob

STÆVNELEDELSEN: Stævneleder og Banelægger: Bjørn Vognbjerg Jørgensen. tlf: 2167 2273
Banekontrollant: Gert Pedersen.
Dommer: John Tripax.