

Instruktion

Stævneplads

Ved Ballerup Orienteringsklubs klubhus. Et begrænset antal toiletter forefindes. Begrænset mulighed for bad og omklædning. Start og mål tæt på stævnepladsen. I mål er der vand.

Færdsel i området

Overhold færdselsloven. Vis hensyn til andre der færdes i området. Pas på bilerne ved passage af asfalterede veje.

Banerne

3 km let orientering

4 km let orientering

6 km let orientering

3 km svær orientering(kun øvede)

4 km svær orientering(kun øvede)

6 km svær orientering(kun øvede)

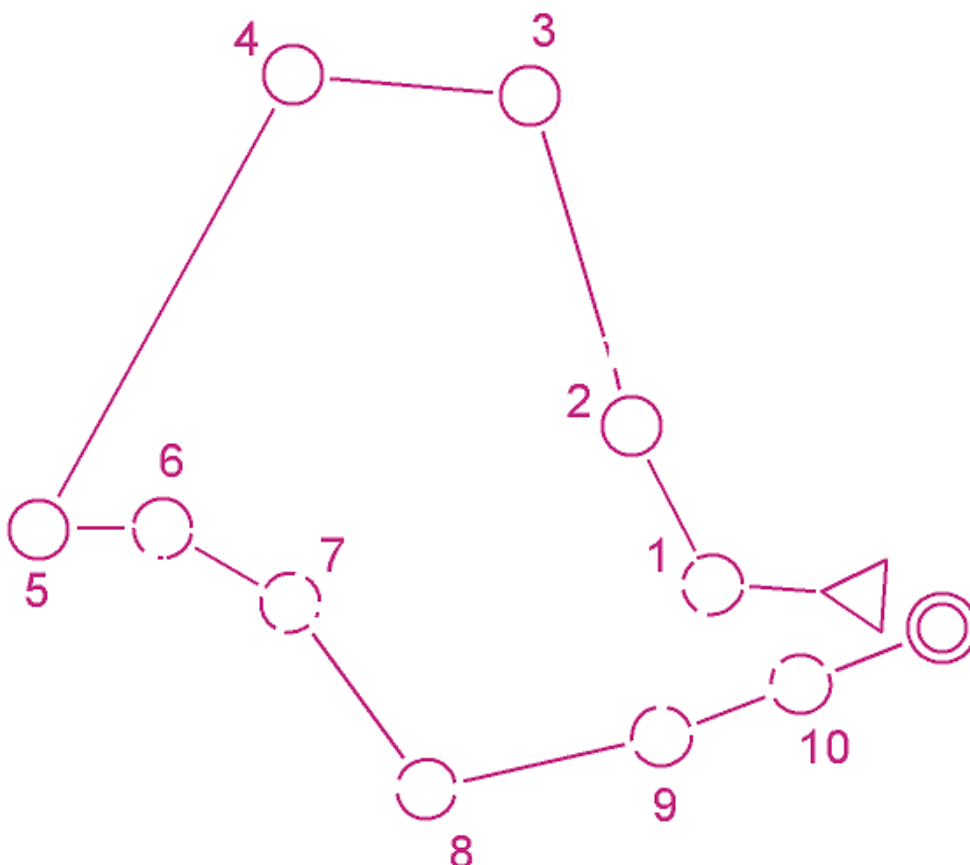
Kortet

Orienteringskortet over Hareskoven ved Ballerup er opdateret til lejligheden.

Målestoksforholdet er 1:7.500, hvilket betyder, at 75 m svarer til en centimeter på kortet.































































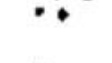


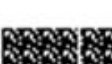
Kortet indeholder en tekstmæssig beskrivelse af postens placering (postdefinition).

Starten er angivet som en rød trekant. Posterne på kortet er nummererede røde cirkler. Posten er placeret i centrum af den røde cirkel. Posterne på kortet er forbundet med en rød streg (vejvalget er frit). Mål er angivet med to røde cirkler.



Signaturforklaring.

Bagsiden af kortet indeholder en [signaturforklaring](#) til kortlæsning.

	Landevej		Højt tårn		Let gennemløbelig skov
	Mindre vej		Lille tårn		Langsomt gennemløbelig skov
	God skovvej		Mindesten		Langsomt gennemløbelig underskov
	God sti, skovvej		Fodersted		Svært gennemløbelig skov
	Sti		Sø, dam		Svært gennemløbelig underskov
	Utydelig sti		Vandhul		Svært gennemtrængelig skov
	Hugning		Impassabel å		Bedre gennemløbsretning
	Bro, spang		Grøft, bæk		Bevoksningsgrænse
	Brandbælte		Lille grøft		Højdekurve
	Jernbane		Smal mose		Hjælpekurve
	Højspændingsledning		Impassabel mose		Hældningsstreg
	Tunnel		Mose		Jordskrænt
	Stendige, mur		Blød bund		Jorddige
	Højt stendige, mur		Brønd		Rende
	Hegn		Kilde		Lille rende
	Højt hegn		Åbent kulturland		Høj / punkthøj
	Bebyggelse, have		Åbent kulturland med spredt bevoksning		Lavning
	Forbudt område		Åbent område		Lille lavning
	Parkeringsareal		Åbent område med spredt bevoksning		Hul
	Ruin		Dyrket område		Sten / stor sten
	Skydebane		Frugtplantage		Gruppe af sten
	Gravsted		Nøgen sandflade		Stenet grund

Rækkefølge

Først skal startposten stemples for at starte tidstagningen. Alle posterne SKAL opsøges i rækkefølge. Hvis du f.eks. kommer til at opsøge post 4 før post 3, så skal du tilbage og opsøge post 3, dernæst post 4 igen og så videre til post 5 osv. Målposten skal stemples.

Posten

Posten består af et stativ med kontrolnummer og en orange/hvid skærm (30 x 30 cm).



Prøvepost

Der er opstillet prøvepost ved starten.

Heste og skovflåter

Hold altid mindst 2 meters afstand til heste, hvis du møder nogen i skoven. Lad være med at vifte for meget med dit kort, da det kan skræmme nervøse heste.

Husk at tjekke efter skovflåter, når du kommer hjem.

Navneændring eller baneændring på løbsdagen

Ændring af navn eller bane skal ske forud for start ved henvendelse i klubhuset.

Ændring af bane kan altid ske om onsdag.

Ændring af bane kan kun ske om torsdagen, så længe der er ledige kort.

Start

Første start er cirka kl. 17.30. Indfind dig ved start ca. 5 minutter før dit [holds starttid](#), så undgår du stress i startøjeblikket. Der er ca. 500 meter til starten fra stævnepladsen. Husk tid til grundig opvarmning af dine ankler. Det kan godt være at tidsplanen skrider lidt, men det har ingen indflydelse på din løbstid. Det gælder også, hvis du selv kommer for sent.

Dit hold vil blive kaldt frem på dit holds starttid.

I starten vil du få udleveret din løbebrik til tidstagning. Pas godt på løbebrikken, da dit firma vil blive opkrævet 300 kr i gebyr, hvis du ikke afleverer løbebrikken efter løbet. Du skal beholde brikken på din finger til du kommer i mål. OBS: Det er ikke tiladt at bytte brikker med de andre løbere, da det giver bøvl i beregningen.

Herefter vil du få udleveret orienteringskortet.

Hvis du har behov for hjælp, er der mange frivillige hjælpere, som står klar til at vejlede dig, så du bliver klar til at starte.

Når du er klar, anbringer du brikken i startenheden. Efter et splitsekund kvitterer enheden med lyd og lys og du må

løbe. God tur.

NB: Tiden tæller først fra du klipper startposten. Så hav tålmodighed, hvis der kommer forsinkelser i starten.

For sent startende

Er du kommet for sent, så henvend dig ved start. Du vil blive sendt afsted, når der er et hul i startrækkefølgen. Det går ikke ud over din løbstid. Sidste mulighed for start er kl. 18.30.

Maksimum tid

Du må maksimalt være 2 timer om at gennemføre banen. Opgiv og henvend dig i mål, hvis du ikke kan gennemføre indenfor maksimumtiden.

Udgået

Udgår du af løbet, så meld dig alligevel i mål, så vi ikke venter forgæves på dig, og måske starter en eftersøgning af dig.

Løbet

Ude på banen skal du opsøge posterne i rækkefølge (1,2,...). Ved hver post anbringer du kortvarigt brikken i postenheden, som efter et split sekund kvitterer med lyd og lys.



Der sker intet ved at anbringe brikken flere gange i enheden, det er kun den sidste registrering der tæller.

Du sikrer, at posten er den rigtige ved, at kontrolnummeret på poststativet svarer til kontrolnummeret på postdefinitionen på kortet.

Eksempel:

1	54	Bygning, Vestside
2	50	Stisammenløb
3	42	Høj

Hvis enheden ikke kvitterer med lyd og lys, skal du klippe i kortets kant med postens røde klippetang (stiftklemme).

I mål

Din løbstid registreres, når du anbringer brikken i postenheden ved målpassagen. Følg snitzling/plastikstrimler ned til brikaflæsning(tidsaflæsning) ved klubhuset.

Du afleverer brikken og får en strimmel med dine stræktider. Har du begået fejl på banen får du straks besked om dette. Husk at fortælle, hvis du har benyttet klippetang på banen eller løbet en anden bane end den, som du have bestilt ved tilmeldingen.

Efter løbet/Fair play.

Du må ikke vise dit kort til løbere fra andre hold, som endnu ikke har løbet. Ligeledes må du ikke uploade/dele dit kort på nettet før efter torsdagens løb kl. 18:30(sidste start), hvorefter det bliver muligt at uploade sit løb [O-Track](#).

Teltplads samt udlevering af mad og drikke

Mad og drikke nydes med holdkammeraterne i stort telt med borde og bænke på stævnepladsen. På bordene er der skilte med firmanavne, således at I kommer til at spise sammen med jeres kollegaer. Holdets første løber i mål kan afhente mad og drikke på stævnepladsen. Spis kun sandwich, chips, bananer fra dit eget firmas kasser/borde. På [startlisten](#) kan du se hvilken type sandwich, der er bestil til dig. Mad og drikke er inkluderet i deltagergebyret. Der er rigeligt. Så der er ikke grund til at slæbe ekstra med. På grund af brandfare er det ikke tilladt at bruge grill eller anden åben ild nær teltet. Hvis det er godt vejr, er I velkomne til at tage borde og bænke ud i solen.

Affaldssortering.

I må meget gerne være venlige at sortere jeres affald i plastik, papir og restaffald. Pant dåser og flasker skal også afleveres i dertil beregnede sække og kasser.

Holdkonkurrence og præmieoverrækkelse

Ca. kl. 20.00 er der præmieoverrækkelse.

Der er præmier til de 3 bedste firmahold. Holdkonkurrencen afgøres retfærdigt efter et indviklet point- og handicapsystem.

Den hurtigste herre- og dameløber på en bane får 1000 point. Efterfølgende løbere får point efter hvor lang tid de er efter vinderen.

Eksempel: Vinder løber på 30 min. Anden løber løber på 40 min.

Vindertid i sek. gange 1000 divideret med egen løbstid i sek. $1800 * 1000 / 2400 = 750$ point.

Hvis holdet gennemfører 4 forskellige baner tillægges 1200 point til holdets samlede pointsum.

Hvis holdet gennemfører 3 forskellige baner tillægges 900 point til holdets samlede pointsum. Osv.

Ved ens pointtal vinder det hold med hurtigst samlet kmtid. **NB:** Man kan kun vinde holdkonkurrencen, hvis holdet møder med 4 løbere.

Der er en lille præmie til de individuelle vindere i alle de 12 løbsklasser.

Der er også lodtrækningspræmier.

Præmieoverrækkelsen kan blive fremskudt lidt, hvis I er rigtig gode til at løbe og finde vej.

Resultater

Midlertidige/løbende resultatliste findes under løbet på liveresultat.orientering.se

Resultatlisten og stræktider findes et par dage efterløbet på Firma-o-lob.dk

Instruction

Competition Site

The event will take place at the Ballerup Orienteering Club's clubhouse. Please note that there are a limited number of toilets available. There are also limited opportunities for showers and changing rooms. The start and finish points are close to the competition site. Drinking water will be available at the finish.

Traffic in the Area

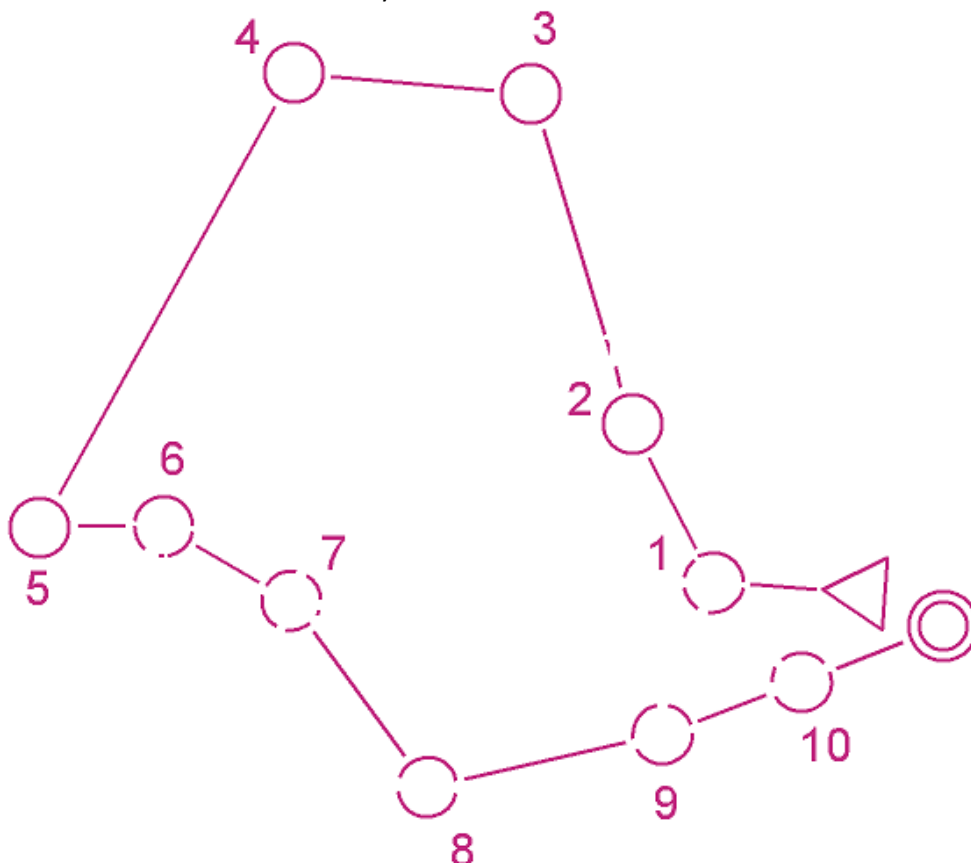
Please obey traffic laws and show consideration for others moving around the area. Be cautious of cars when crossing asphalt roads.

Courses

- 3 km easy orienteering
- 4 km easy orienteering
- 6 km easy orienteering
- 3 km difficult orienteering (advanced only)
- 4 km difficult orienteering (advanced only)
- 6 km difficult orienteering (advanced only)














































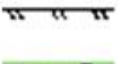






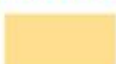

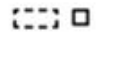





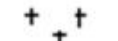



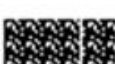
The Map

The orienteering map of Hareskoven near Ballerup has been updated for this event. The scale is 1:7,500, meaning that 75 meters correspond to one centimeter on the map. The map includes a textual description of the control locations (control description). The start is indicated by a red triangle. The controls are shown as numbered red circles, with the control located at the center of each circle. The controls are connected by a red line (route choice is free). The finish control is indicated by two red circles.



Map symbols.

The back of the map contains a description of the Map symbols.

	Paved road		Tower		Forest; easy running
	Road		Small tower		Vegetation, slow running
	Vehicle track		Cairn		Undergrowth; slow running
	Foot path		Fodder rack		Vegetation; walk
	Small Foot path		Uncrossable		Undergrowth; walk
	Less distinct small path		Shallow water		Vegetation; fight
	Narrow ride		Uncrossable river		Forest runnable in one direction
	Foot bridge		Crossable watercourse		Distinct vegetation boundary
	Railway track		Small Crossable watercourse		Contour
	Power line		Narrow marsh		Contour Form line
	Tunnel		Uncrossable marsh		Slope line
	Wall		Marsh		Earth bank
	Impassable wall		Indistinct marsh		Earth wall
	Fence		Well		Erosion gully
	Impassable fence		Spring		Small erosion gully
	Buildings		Open land		Knoll, small knoll
	Out of bounds		Open land with scattered trees/bushes		Depression
	Paved ground		Rough open		Small
	Ruin		Rough Open land with scattered trees/bushes		Pit
	Shooting range		Cultivated land		Boulders, Large boulders
	Grave yard		Orchard		Boulder clusters
			Sandy ground		Stony ground

Order of Controls

To verify that you visited the correct control flags, you need to "punch" the SI control unit. First, you must visit and punch the start control to begin the timing. Then, the controls MUST be visited in the specified order. For example, if you accidentally visit control 4 before control 3, you must go back to control 3, then visit control 4 again, and continue to control 5. Finally, you must punch the finish control as well.

Control Flags

The control consists of a stand with an orange/white flag (30 x 30 cm).



Test Control Flag

A test control flag has been set up at the start area.

Horses and Ticks

Always keep at least 2 meters distance from horses if you encounter any in the forest. Avoid waving your map excessively, as it can scare nervous horses. Remember to check for ticks when you get home.

Name Change or Track Change on Race Day

Changes to your name or course must be made prior to the start by contacting the staff in the clubhouse. Course changes can only be made if there are available maps.

Late at Start

If you are late, please contact us at the start. You will be sent off when there is a gap in the starting order. This does not affect your race time. The last opportunity to start is at approximately 18:30.

Maximum Time

You have a maximum of 2 hours to complete the course. If you cannot complete within the maximum time, please give up and contact the finish line.

Dropping Out

If you drop out of the race, you must sign out so we don't wait in vain for you and potentially start a search.

Start

The first start is at 17:20. Arrive at the start about 5 minutes before your team's start time to avoid stress. The start is approximately 100 meters from the competition site. This year, the start located 500 meters from the tent. Remember to allow time for a thorough warm-up of your ankles. The schedule may slip a little, but this will not impact your race time. Your team will be called forward at your team's start time. At the start, you will be given your SI card for timing and registration of controls. Take good care of the SI card, as your company will be charged a fee of DKK 300 if you do not return it after the race. You must keep the SI card on your finger until you reach the finish line. **Note:** It is not allowed to swap SI cards with other runners. After this, you will be given the map with the course. If you need help, there are many volunteer helpers ready to guide and answer questions so that you are prepared to start. When you're ready, place the SI card in the starter unit. After a split second, the device responds with sound and light, and the timing of the race starts. Have a good trip. **NB:** The time only counts from the moment you punch the start control, so be patient if there are delays.

The Race

In the forest, you must find the controls in order (1, 2, ...). At each control, briefly place the SI card in the control unit, which will respond with sound and light after a split second.



It doesn't matter if the control is punched multiple times; only the last registration counts. To ensure that you have the correct control, verify that the control number on the control stand matches the control number on the control description on the map.

Example:

1	54	Building West side
2	50	Path junction
3	42	Knoll

If the device does not give sound and light when punching, use the manual puncher on the control stand to punch the side of the map.

Finish Your race time stops when you place the SI card in the control unit at the finish. Follow the snitzels/plastic strips down to the SI card reading (time reading) at the clubhouse. Hand in the SI card and receive a paper strip with your recorded split times. If you have made mistakes on the course, you will be notified immediately.

After Finishing the Race/Fair Play

Do not show your map to other runners who haven't started yet, and do not upload or share your map until Thursday evening after the last team has started at 18:30. On Thursday evening, it will be possible to upload to O-Track.

The Tent and Delivery of Food and Drink

The team's first runner to finish can pick up food and drink at the competition site. Only eat sandwiches from your own company's tables. Please look at the [startlist](#), if you can't remember which type of sandwich you ordered. Due to the risk of fire, it is not allowed to use barbecues or other open flames near the tent. Food and drink are enjoyed with teammates in tents with tables and benches at the competition site. The tables have signs with company names so you can eat with your colleagues.

Waste Sorting

Please sort your waste into plastic, paper, and residual waste. Deposit cans and bottles must also be placed in designated bags and boxes.

Team Competition and Award Ceremony

At approximately 20:00, there will be a prize ceremony. Prizes will be awarded to the top 3 company teams. The team competition is settled fairly according to a complex points system. The fastest men's and women's runner on a course gets 1000 points. Subsequent runners receive points based on how long they are behind the winner. Example: The winner runs in 30 minutes, and the second runner runs in 40 minutes. The winning time in seconds multiplied by 1000 divided by the second runner's time in seconds: $1800 \times 1000 / 2400 = 750$, $1800 \times 1000 / 2400 = 750$ points. If the team completes 4 different courses, 1200 points are added to the team's total score. If the team completes 3 different courses, 900 points are added to the team's total score, and so on. In case of a tie, the team with the fastest overall kilometer time wins. **NB:** You can only win the team competition if the team has 4 runners. There is a small prize for the individual winners in all 12 race classes. There are also raffle prizes. The award ceremony may be postponed if participants are exceptionally good at running and navigating.

Results

A temporary, ongoing results list can be found during the race at liveresultat.orientering.se. The final results list and split times will be available the next day on Firma-o-lob.dk.