



INSTRUKTION

Påskeløb

28-30. marts 2024

☆☆☆☆ stævne

Arrangør: OK Snab

Mødested: **1. etape:** Stævneplads på [Tirsbæk Gods](#). Parkering på mark eller i vejkanterne ved Tirsbækvej efter anvisninger fra parkeringsvagter. Indkørsel sker ved [Assendrup](#), hvorfra afmærkninger følges. Indkørsel på Tirsbækvej **skal** ske fra nordøst via byen Assendrup og Juelsmindevej (Hovedvej 23 mod Juelsminde). **Det er ikke tilladt at køre til Tirsbæk Gods.**

2. og 3. etape: Stævneplads ved [Kildebjerget Bo- og Beskæftigelsescenter](#). Parkering på mark med indkørsel ved [Sanatorievej 4](#), 7140 Stouby.

Generelt for parkering: Parkeringsafgift 20 kr. pr køretøj opkræves ved hver etape. Beløbet betales på Mobilepay **9238EN** eller med kreditkort eller kontant i stævnekontoret. Der opfordres til mest mulig samkørsel.

Det er ikke tilladt at overnatte på parkeringen.

Ved ankomst med bus eller andre køretøjer over 3,5 tons, kontakt Martin Busch senest d. 26. marts på tlf. 2922 8757 eller mabu.busch@gmail.com

Stævnepladser: Indretning af stævnepladserne kan ses via [hjemmesiden](#).

Stævnepladsen ved **1. etape** er placeret på en brostensbelagt gårdsplads. Det er ikke muligt/tilladt at sætte pløkke i jorden, så almindelige klubtelte der skal fæstnes med pløkke kan ikke opsættes. Tilsvarende kan klubfaner ikke sættes i jorden. Der vil være mulighed for ophold i en lade i tilknytning til stævnepladsen. I denne lade vil der også blive opsat afskærmede områder til omklædning.

Stævnepladsen ved **2. og 3. etape** er beliggende på en sportsplads/mark. Her er der mulighed for opsætning af klubtelte og klubfaner i afmærkede områder.

Stævnekontor: Stævnekontor findes på stævnepladserne og er åbent fra kl. 9:30 på 1. etape og fra 8:30 på 2. og 3. etape.

Toiletter: Der er toiletter på stævnepladsen. Desuden er der opsat toiletter på vejen til Start 1 og tæt ved Start 2 alle tre dage.

Bad: Der er ikke badefaciliteter til rådighed.

Kiosk: Der vil være en yderst velassorteret kiosk/restaurant med kolde og varme retter – også for personer med glutenallergi/laktoseintolerans og vegetarer. Der vil bl.a. være sandwich, lun ret, pølser med brød og burger. Og selvfølgelig forskellige drikkevarer, kaffe/te med kage og andet sødt. Så glem blot madpakken! Medbring meget gerne eget kaffekrus. Af miljømæssige årsager har vi valgt, at kaffekrus koster 5 kr.

Der kan betales med Mobilepay, kreditkort og kontanter. Betaling med Mobilepay er usikker, da dataforbindelsen på stævnepladsen kan være begrænset pga. de mange deltagere til stævnet.

Børneaktiviteter: Børnebaner og andre aktiviteter for børn vil være at finde på/ved stævnepladsen. Alle deltagende børn modtager en lille præmie. Åben **1. etape** fra kl. 11.00-15.00, **2. etape** fra kl. 10.00-14.00 og **3. etape** fra kl. 09.30-13.30.

Førstehjælp: Førstehjælp findes på stævnepladsen, hvor der også rådes over hjertestarter. Ved behov for akut førstehjælp eller redning i løbsområdet kontaktes stævnets nødnummer og evt. 112. Stævnets nødnummer 2324 7910 er trykt på forsiden af løbskortet.

Afstande:

	1. etape	2. etape	3. etape
Parkering - Stævneplads	700-1700 m	150 m	150 m
Stævneplads - Start 1	600 m	1000 m	1900 m
Stævneplads - Start 2	1100 m**	1500 m**	1500m**

* Der er ca. 60 m stigning til start. Ruten går over blødt underlag/mark.

** **Løbere med alder 80+ tilbydes transport til Start 2 i minibus.** Transporten skal bookes i dette [skema](#) senest d. 27/3 kl. 18.00 (meget gerne før). Plan for transporten vil være ophængt ved stævnekontoret på dagen. Øvrige med behov for denne transport bedes henvende sig i stævnekontoret på dagen eller pr e-mail.

OBS: Ruten til begge starter på **etape 2 og etape 3** følger delvist trafikerede asfaltveje. Løberne **skal** færdes i venstre side af vejen. Færdslen sker på eget ansvar. Der vil være advarselsskilte til bilisterne men ikke nedsat hastighed.

Ruten til nogle af starterne går henover eller i kanten af åben, dyrket mark. Vi beder alle om at holde sig **tæt til ruten** og ikke betræde markerne andre steder end der, hvor markeringerne præcist viser at ruterne går.

Afmærkning: Ruten fra parkering til stævneplads er markeret med **skiltning**. Ruten fra stævneplads til Start 1 er markeret med små **gule flag**. Ruten fra stævneplads til Start 2 er markeret med små **blå flag**.

Klubposer: Klubposer med brystnumre, sikkerhedsnåle, legebrikker og klubstartlister afhentes i stævnekontoret.

Kontrolsystem: SportIdent. Der anvendes ikke touch free. Løbere i H21 skal anvende SI-brikker, der kan indeholde mere end 30 stemplinger (SI card 9, 10 og SIAC). Det er løberens ansvar at brikken fungerer. Ikke afleverede brikker afregnes med kr. 550.

Spørgsmål vedr. manglende klip eller fejlklip skal rettes til stævnekontoret.

Klasser, banelængder m.m.:

Klasse	1. etape		2. etape		3. etape		Måle-stok	Startsted		Fixtid 3. etape
	km	Poster	km	poster	km	poster		Etape 1 og 2	Etape 3	
D-Beg	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
D10	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
D12	2,6	13	3,6	14	3,4	15	1:10.000	2	2	Fri start
D12B	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
D14	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:59
D14B	2,6	13	3,6	14	3,4	15	1:10.000	2	2	Fri start
D16	3,9	17	5,1	14	5,0	18	1:10.000	2	1	10:17
D16B	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:29
D18	4,5	19	5,4	14	5,5	19	1:10.000	1	1	10:59
D20	4,8	21	6,5	17	6,3	23	1:10.000	1	1	10:03
D20AK	3,9	17	5,1	14	5,0	18	1:10.000	2	1	10:12
D20B	3,5	17	4,0	15	3,6	12	1:10.000	1	1	10:30
D21	5,3	21	7,9	21	7,5	25	1:10.000	1	1	10:27
D21AM	4,5	19	5,4	14	5,5	19	1:10.000	1	1	10:11
D21AK	3,9	17	5,1	14	5,0	18	1:10.000	2	1	10:36
D21B	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:41
D21C	2,6	13	3,3	15	3,4	14	1:7.500	2	2	Fri start
D35	4,8	21	6,5	17	6,3	23	1:10.000	1	1	10:11
D35B	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:47
D40	4,5	19	5,4	14	5,5	19	1:10.000	1	1	10:23
D45	4,5	19	5,4	14	5,5	19	1:10.000	1	1	10:47
D45AK	3,6	15	4,2	14	4,0	14	1:10.000	2	1	10:57
D45B	3,5	17	4,0	15	3,6	12	1:10.000	1	1	11:00
D50	3,8	16	4,2	14	4,4	19	1:7.500	2	1	10:24
D55	3,8	16	4,2	14	4,4	19	1:7.500	2	1	10:48
D55AK	2,7	14	3,4	11	3,5	14	1:7.500	2	1	10:50
D60	3,1	15	4,2	15	4,0	12	1:7.500	2	1	10:10
D65	2,7	14	3,4	11	3,5	14	1:7.500	2	1	10:20
D70	2,5	12	3,0	11	3,0	13	1:7.500	2	2	10:26
D75	2,5	12	3,0	11	3,0	13	1:7.500	2	2	10:14
D80	1,8	12	2,3	7	2,3	9	1:7.500	2	2	10:27
D85	1,4	10	1,9	7	1,9	9	1:7.500	2	2	10:17

Klasse	1. etape		2. etape		3. etape		Måle- stok	Startsted		Fixtid 3. etape
	Km	poster	km	poster	km	poster		Etape 1 og 2	Etape 3	
H-Beg	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
H10	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
H12	2,6	13	3,6	14	3,4	15	1:10.000	2	2	Fri start
H12B	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start
H14	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:05
H14B	2,6	13	3,6	14	3,4	15	1:10.000	2	2	Fri start
H16	4,8	21	6,5	17	6,3	23	1:10.000	1	1	10:35
H16B	3,6	14	4,3	13	4,2	12	1:10.000	1	1	10:17
H18	5,3	21	7,9	21	7,5	25	1:10.000	1	1	10:19
H20	5,8	23	9,0	25	8,3	28	1:10.000	1	1	10:40
H20AK	5,0	16	6,0	17	5,6	20	1:10.000	1	1	10:59
H20B	3,4	17	4,6	14	4,7	13	1:10.000	1	1	10:23
H21	7,4	27	10,0	27	8,7	31	1:10.000	1	1	10:58
H21AM	5,3	21	7,9	21	7,5	25	1:10.000	1	1	10:43
H21AK	5,0	16	6,0	17	5,6	20	1:10.000	1	1	10:51
H21B	3,5	15	5,6	18	5,2	17	1:10.000	1	1	10:11
H21C	2,6	13	3,3	15	3,4	14	1:7.500	2	2	Fri start
H35	5,8	23	9,0	25	8,3	28	1:10.000	1	1	10:10
H35B	3,4	17	4,6	14	4,7	13	1:10.000	1	1	10:35
H40	5,8	22	7,9	23	7,3	23	1:10.000	1	1	10:50
H45	5,8	22	7,9	23	7,3	23	1:10.000	1	1	10:20
H45AK	3,9	17	5,1	14	5,0	18	1:10.000	2	1	11:00
H45B	3,4	17	4,6	14	4,7	13	1:10.000	1	1	10:53
H50	5,2	20	6,1	16	6,1	22	1:7.500	1	1	11:00
H55	5,2	20	6,1	16	6,1	22	1:7.500	1	1	10:30
H55AK	3,1	15	4,2	15	4,0	12	1:7.500	2	1	10:40
H60	4,5	20	5,6	13	5,7	22	1:7.500	1	1	10:37
H65	4,1	18	5,0	12	4,8	19	1:7.500	1	1	10:35
H70	4,0	16	3,9	12	3,9	13	1:7.500	2	2	10:07
H75	2,9	14	3,4	10	3,5	13	1:7.500	2	2	10:38
H80	2,5	12	3,0	11	3,0	13	1:7.500	2	2	10:02
H85	1,8	12	2,3	7	2,3	9	1:7.500	2	2	09:57
Åben 1	5,4	22	8,0	20	7,8	25	1:10.000	1	1	Fri start
Åben 2	4,1	18	5,7	17	5,3	17	1:7.500	1	1	Fri start
Åben 3	2,7	13	3,6	12	3,4	15	1:7.500	2	2	Fri start
Åben 4	3,3	15	4,1	13	3,8	15	1:7.500	1	1	Fri start
Åben 5	2,7	13	3,3	15	3,4	15	1:7.500	2	2	Fri start
Åben 6	2,2	15	2,4	12	3,3	16	1:10.000	2	2	Fri start

Åbne baner:	<p>Der tilbydes åbne baner alle dage. Ikke forhåndstilmeldte kan købe åbne baner på stævnedagen i stævnekontoret. Pris for åben bane pr. etape købt på løbsdagen:</p> <p>D/H -20 110 kr. (15 €), D/H21- 150 kr. (20 €), leje af SI-brik kr. 25 (3,5 €).</p> <p>Der kan betales med kreditkort, Mobilepay eller danske kontanter.</p> <p>Alle åbne baner har fri start – se startprocedure og startintervaller under afsnittet "Start". Ved tilmelding på dagen udleveres brystnummer, og i lighed med alle andre, der har fri start, vælges starttid i stævnekontoret.</p>
Overtrækstøj:	<p>Der tilbydes transport af overtrækstøj fra Start 2 til stævneplads på alle tre etaper. Desuden tilbydes transport af overtrækstøj fra Start 1 til stævneplads på 3. etape.</p>
Speakning:	<p>Stævnet speakes alle tre dage. Ungdomsklasserne vil primært være i fokus.</p>
Brystnumre:	<p>Alle løbere skal bære brystnummer på alle 3 etaper. Brystnumre samt sikkerhedsnåle findes i klubposerne.</p> <p>De 10 først startende løbere på 3. etapes jagstart skal bære nyt brystnummer. Numrene, der svarer til startrækkefølgen, vil være ophængt i starten til selvbetjening. OBS: Medbring selv sikkerhedsnåle.</p>
Kort:	<p>1. etape: Tirsbæk Skov, nytegnet 2023-2024. Ækvidistance 2,5 m. Korttegner: Henning Schou, OK Snab.</p> <p>2. etape: Rosenvold Skov, nytegnet 2023 med rettelser 2024. Ækvidistance 5 m. Korttegner Gediminas Trimakas, GT Maps.</p> <p>3. etape: Grund Skov, nytegnet 2023 med rettelser 2024. Ækvidistance 5 m. Korttegner Gediminas Trimakas, GT Maps.</p> <p>Kortene er printet på vandfast papir ved Grafisk Forum A/S.</p> <p>Anvendte specialsignaturer: ✕ Trærod større end 2 m</p> <p style="text-align: center;">○ Bålsted</p>
Postbeskrivelser:	<p>Postbeskrivelser er trykt på kortet, og der udleveres løse postbeskrivelser ved start.</p>
Start og startprocedurer:	<p>Inden du træder ind i første startboks, skal SI-brikken cleares og checkes på SI-enheder stående ved starten.</p> <p>Boks 1: Når din starttid vises på starturet (4 min før start) skal du gå ind i første boks (Boks 1). Her bliver du registreret af startpersonalet.</p> <p>Boks 2: Løse postbeskrivelser er tilgængelige for løbere, der har medbragt holder til disse.</p> <p>Boks 3: Løbere i klasser af sværhedsgrad begynder og let: Kortet må tages og studeres. Starthjælp må modtages fra skygge. Tilbydes også af startpersonale.</p> <p>Boks 4: Løbskortet tages fra kortkassen i startøjeblikket. Det vil være muligt at se klassenavnet på bagsiden af kortet, mens det ligger i kassen. Det er ikke tilladt at tage kortet ud af kassen inden start. Løbere med fri start skal startstemple,</p>

hvilket vil sige, at SI-brikken skal stemples i en SI-enhed ved startstregen i startøjeblikket.

For alle undtagen klasser med sværhedsgrad begynder og let kan der forekomme fremløb til startpunktet ad markeret rute (hvid snitsling) som **SKAL** følges helt til startpunktet. Startpunktet er ved alle starter markeret med en orienteringsskærm.

Tildeling af starttid for løbere med fri start:

For at undgå kø og ventetid ved starten skal en **starttid bestilles** af alle med fri start. Bestillingen foretages ved stævnekontoret, hvor løberen selv vælger mellem ledige starttider. Starttiden udleveres på en seddel, der tages med til start og gives til startpersonalet når der startes (ved indgangen til starten). Starttiden kan bestilles når som helst, f.eks. ved ankomst til stævnepladsen eller lige inden afgang til starten.

Når starturet viser din bestilte starttid, skal du gå ind i første startboks. Herfra følges startproceduren gennem de 4 bokse, som beskrevet ovenfor.

Starttider skal bestilles på alle 3 etaper.

Startinterval for alle med fri start:

1. etape fra kl. 11.00 - 13:30
2. etape fra kl. 10.00 - 12:30
3. etape fra kl. 09.30 - 12:00

Procedure ved jagtstart:

Fixtiden vist i skemaet under "Klasser, banelængder m.m." viser, hvornår første løber i hver klasse starter i jagtstarten på 3. etape.

Løbere, der efter de to første etaper, samlet er mere end **60 minutter** efter den førende i sin klasse, tildeles en fast starttid i tidsintervallet kl. 9:30 til ca. 10:30. Disse løbere skal følge samme procedure i starten som løbere med jagtstart – beskrevet herunder:

- SI-brikken cleareres og checkes som ved normal start inden indgang i starten.
- Du skal gå ind i første startboks præcist 4 min før din starttid (er din starttid f.eks. 10.42.56, går du frem, når uret viser 10.42.56. Der er stillestart.
- I første boks bliver du registreret, og løse postbeskrivelser er tilgængelige. Herfra skal du gå ind i den startkorridor, der gælder for din klasse (fremgår af skiltning). Startpersonalet vil være behjælpelig med, at få løberne stillet op i korrekt rækkefølge.
- Inden start tager løberen selv sit løbskort fra kortkasser placeret ved startkorridorerne. Der må ikke kigges på kortet før start. Kortet skal **foldes sammen** og må først foldes ud igen i startøjeblikket.
- En arrangør vil starte dig, når din starttid er nået.

Terrænbeskrivelser:

Se [indbydelsen](#).

Blå baner:

På nogle af etaperne vil der stedvist forekomme stærkt kuperet terræn. For blå baner er det bestræbt at udnytte de mindst stejle områder. Grundet praktiske og logistiske forhold har stejle passager på dele af banerne dog ikke alle steder kunnet undgås.

Forbudte områder:	<p>Forbudte områder er markeret på kortet med lilla krydsskravering – og i enkelte tilfælde tillige i terrænet, hvor der vil være ophængt fuldt optrukken rød/hvid snitsling.</p> <p>Områder, der på kortet er markeret med olivengrøn farve eller med lodret sort skravering, er i henhold til gældende kortnorm altid forbudte områder.</p>
Vejpassager:	<p>På 2. etape vil de længste af de svære baner passere Rosenvoldvej, der er lettere trafikeret. Der er hastighedsbegrænsning på 40 km/t på strækningen, men nogle steder med dårlige oversigtsforhold. Der vil ikke være vagter – pas på når du passerer!</p> <p>Ligeledes vil samtlige klasser på 2. etape passere en mindre trafikeret vej (Fakkegravvej). På steder, hvor klasser med sværhedsgrad begynder og let (D/H10, D/H12B, D/H-Beg, Åben 6, D/H12, D/H14B, D/H21C, Åben 5) passerer vejen, vil vagter sørge for, at løberne kommer sikkert over vejen. Passagen foregår dog stadig på løberens eget ansvar.</p> <p>Alle løbere skal følge vagternes eventuelle anvisninger.</p> <p>På 3. etape passerer nogle af de svære baner Sanatorievej, som er lettere trafikeret. Dårlige oversigtsforhold betyder, at passagen skal foregå med forsigtighed.</p>
Afmærkede ruter:	<p>På 1. etape har alle klasser med sværhedsgrad begynder (D/H10, D/H12B, D/H-Beg, Åben 6) en 150 m lang afmærket rute, som skal følges mellem to poster.</p> <p>På 2. etape har alle klasser med sværhedsgrad let (D/H12, D/H14B, D/H21C, Åben 5) en 200 m lang afmærket rute, som skal følges mellem to poster. Desuden har klasserne D/H21C og Åben 5 yderligere en 75 m lang afmærket rute, som skal følges mellem to poster.</p>
Skygning og starthjælp:	<p>Det er tilladt at skygge på begynder-baner og lette baner (D/H Beg, D/H10, D/H12, D/H12B, D/H14B, D/H21C, Åben 5 og Åben 6).</p>
Væske i skoven:	<p>Der er væske (vand) i skoven på 2. og 3. etape. Væsken er placeret på skovveje på 2. etape og ved en post på 3. etape.</p>
Mål:	<p>På målstregen stemples målenheden. Der fortsættes til brikaflæsning, hvor stræktider udleveres og evt. legebrik afleveres (på 3. etape).</p> <p>Gældende for D/H80, D/H85, D/H90: På 2. og 3. etape stopper løbstiden ved sidstepost. Efter stempling af denne kan løberne således tage sig god tid i opløbet. Opløbet skal følges frem gennem det ordinære mål og videre til brikaflæsning. Det ikke nødvendigt at stemple målenheden for disse klasser.</p> <p>Løbskortet kan beholdes. Der opfordres til fairplay.</p> <p>Der tilbydes væske (vand) ved selvbetjening fra vandbeholder på stævnepladsen. Medbring eget drikkebæger eller dunk.</p>
Maktid:	<p>Maktid er 2,5 timer for alle klasser. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.</p>
Resultatformidling:	<p>Resultater for alle klasser vises på stævnepladsen og uploades løbende til https://liveresultat.orientering.se/</p>

Efter løbet kan resultaterne findes på løbets [hjemmeside](#) og stræktider vil være tilgængelige på [Winsplits Online](#).

[O-track](#) og [LiveloX](#) åbner efter sidste løber er startet.

Præmier:

Der er på **1. og 2. etape** præmier til de tre første i alle ungdomsklasser (D/H - 16). På **3. etape** er der præmier til de tre første i det samlede resultat i alle begynder- og ungdomsklasser (D/H -16). Der er desuden præmie til den samlede vinder i øvrige klasser. Der er ikke præmier i åbne klasser. Desuden bliver der udloddet lodtrækningspræmier.

Der vil være løbende præmieoverrækkelse under **1. og 2. etape**. På **3. etape** vil præmieoverrækkelsen foregå samlet når jagstarterne er afgjort. Speaker vil annoncere præmieoverrækkelserne. Den forventes at blive afholdt ca. kl. 12:30.

Præmier eftersendes ikke.

Ordensregler:

Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.

Links:

Påskeløbets hjemmeside: <http://paaskeloeb-2024.ok-snab.dk>

Påskeløbets Facebook-side: <https://www.facebook.com/Paaskelob>

Kontakt:

paaskeloeb2024@gmail.com

Organisation:

Stævneleder Administration:	Dorthe Bloch Rosenvinge (tlf. +45 6130 0402)
Stævneleder Infrastruktur:	Per Filskov (tlf. +45 2126 2837)
Stævneleder Service:	Linda Fenger-Grøn (tlf. +45 2533 3211)
Stævneleder Sport:	Flemming Jørgensen (tlf. +45 2177 7769)
Stævnekontrollant:	Poul Mouritsen, Silkeborg OK
Dommer:	Dorthe Hansen, Silkeborg OK
Banelæggere 1. etape:	Thomas og Kristian Blok
Banelæggere 2. etape:	Inge Skovgaard Jakobsen og Flemming Rosenvinge
Banelæggere 3. etape:	Viktor og Peter Gammeljord
Banekontrollant 1. etape:	Jesper Fenger-Grøn
Banekontrollant 2. etape:	Troels Nielsen, Horsens OK
Banekontrollant 3. etape:	Claus Grøn Lyngby, OK Gorm
Nødnummer:	2324 7910

