
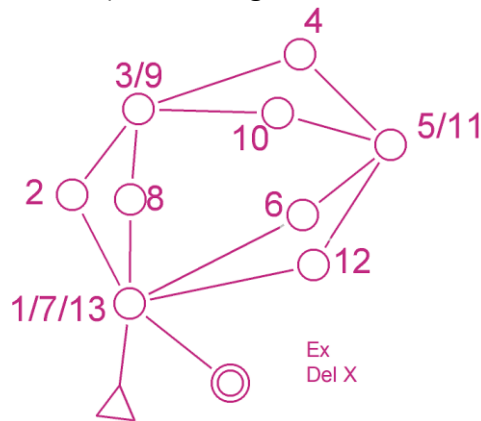


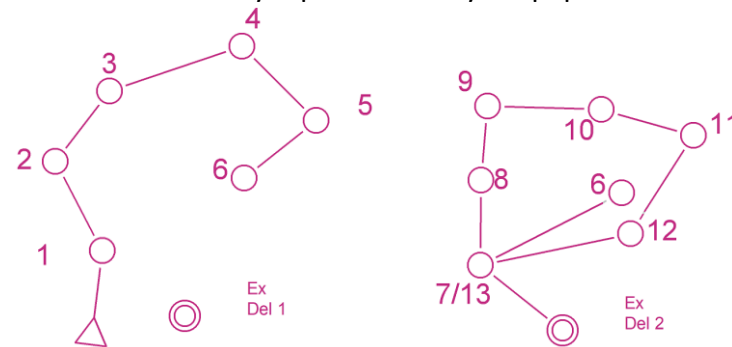
Instruktion til Fod-O Løvfaldsløbet 2023
Søndag 1. oktober i
Thorsø Bakker

Arrangør	Silkeborg Orienteringsklub
Stævne	Åbent Stævne
Dato	Søndag den 1. oktober 2023. Stævnepladsen er åben fra kl. 0900.
Løbsområde	Thorsø Bakker, Silkeborg.
Kontaktpunkt	Kontaktpunkt (rød markering på kortet) er krydset Horsensvej (rute 52) - Voldbygårdvej, 8600 Silkeborg, GPS: 56.11979, 9.56169. Link til Kontaktpkt. Løvfaldsløb 2023 Herfra Skiltning ad Voldbygårdvej til parkering og stævneplads (blå pil).
Stævneplads og parkering	<p><u>Stævneplads:</u> Græsmark ved Voldbygårdvej, 8600 Silkeborg, ca. 400 m vest for kontaktpunkt.</p> <p>Der er begrænsede toiletkapacitet mellem parkering og stævnepladsen. Da der er mange startende i fællesstarten kl. 10 bør der vises hensyn til deres toiletbehov umiddelbart forinden dette tidspunkt.</p> <p><u>Parkering:</u> Umiddelbart ved stævnepladsen.</p> 
Afstande	Parkering – stævneplads: 0-200 m Stævneplads – Start (Fod-O, fri start): 50 m. Fællesstart midt på stævnepladsen se skitse under "start". Mål (beregning) er på stævnepladsen.
Kort	Thorsø Bakker. Kortet er rekognosceret og tegnet af Steen Frandsen 2022, med enkelte rettelser i september 2023. Kortet printes på vandfast papir i målestok 1:10.000 for banerne 1-3 og 1:7.500 øvrige baner. Ækvidistance er 5 m.

Bane1 løber tre sløjfer og Bane2 løber to sløjfer, der er gaflet sammen efter Farsta-metoden som skitseret herunder. (Løbere i den i fri start (Åben-1 og Åben-2) løbere dog alle samme kombination).



I praksis er baneforløbene noget mere knudrede, så vær omhyggelig med at læse baneforløb/postnumre. For at hjælpe på overskueligheden er der lavet "kortskitse" på både Bane2 (1 gang) og Bane1 (3 gange); dog således, at alle dele af banen er trykt på samme stykke papir. Skitseret:



Der er postbeskrivelser på kortet. Som supplement kan løbere i den fri start få løse postbeskrivelser ved start, hvis postdefinitionsholder medbringes. Løbere der har samlet start kan ikke få løse postdefinitioner.

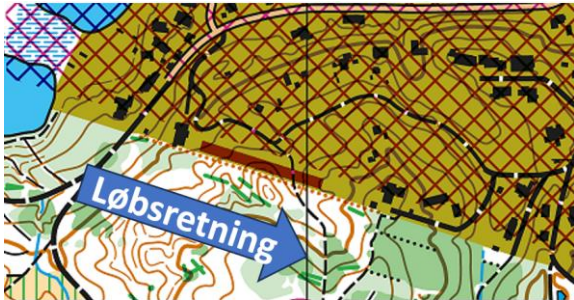
Terrænbeskrivelse

Thorsø bakker er et yderst varieret terræn med en blanding af nåle- og løvtræer og en kupering, der spænder fra forholdsvis let i den vestlige del til særdeles kraftig i den centrale og østlige del tættest på stævnepladsen. Der er et veludviklet sti- og vejnet.

Fremkommeligheden er mestendels god eller særdeles god, men dog også i mindre områder nedsat, primært fordi døde træer/grene har fået lov at ligge urørt.

Væltede træer er i udgangspunktet ikke anført på kortet, men er dog medtaget (typisk som en hel-grøn streg), hvor korttegner har skønnet, at de væsentligt hindrer fremkommeligheden. Det er dermed ikke nødvendigvis de tykkeste stammer, der er medtaget, men typisk snarere dem med de fleste/tætteste grene. Regn med, at de, der findes på kortet, også er i terrænet, men at der i terrænet er flere, som ligeledes forekommer tydelige fra nogle betragtningsvinkler/løbsretninger.

Klasser og baner	Bane	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Antal poster
	1	H21, Åben-1	SVÆR	11980 m	36
2	D21, H20, H40, Åben-2	SVÆR	8030 m	24	
3	D20, D40, H16, H50, Åben-3	SVÆR	6060 m	19	
4	D16, D50, H60, Åben-4	SVÆR	4890 m	17	

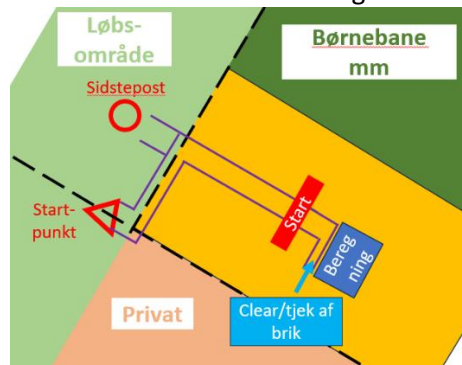
	5	D60, H70, Åben-5	SVÆR	3720 m	17	
	6	D70, Åben-6	SVÆR	3020 m	14	
	7	D14, H14, Åben-7	MELLEMSVÆR	3730 m	17	
	8	D12, H12, Åben-8	LET	3000 m	15	
	9	D10, H10, Åben-9	BEGYNDER	2950 m	16	
Kontrolsystem	<p>SPORTident elektronisk kvitterings- og tidtagningssystem. Posterne er sat op til touch-free stemping, men kan også stemples på traditionel vis med brikker, der ikke understøtter touch-free.</p> <p>Anvendes egen brik, skal briknummer oplyses ved tilmeldingen. Leje af brik koster 25 kr. Mistet lejebrik skal erstattes med nyprisen (ca. 600 kr).</p> <p>Der er "Clear" og "Check" ved start (se særlig beskrivelse af fællesstarten herunder).</p>					
Restriktioner og OBS-punkter	<p>Forbudte områder er markeret med olivengrøn farve og/eller lilla overkrydsning/skravering og skal respekteres; 1. oktober starter jagtsæsonen for alvor, hvorfor der kan være jagt i områder af skoven som støder op til løbsområdet.</p> <p>Alle de svære baner passerer kort før mål tæt forbi et forbudt område (se skitse). Da det forbudte område bl.a. er sommerhusgrunde med betydeligt skovpræg, kan grænsen forekomme vanskelig at se i terrænet og er derfor markeret med snitzling på det mest relevante sted. (Renden markeret med de brune prikker er dog meget tydelig, hvis man kigger efter den.)</p>  <p>MTB-O-arrangementet, som afvikles samtidig, anvender altovervejende et andet område, men afhængig af vejvalg kan løbere og MTB-ryttere mødes på det sidste par hundrede meter mod mål. Det er i en pæn modbakke, så tempoet er overskueligt, men pas naturligvis på hinanden i skoven.</p>					
Start	<p>For klasserne Åben-1 og Åben-2 samt alle på banerne 3 til 9 er der fri start fra kort tid efter afviklingen af fællesstarten i tidsrummet ca. kl. 10:15 til kl. 12:15. Der tilstræbes 2 minutter startinterval på samme bane efter princippet "lige baner på lige minuttal, ulige baner på ulige minuttal". Pga. mange tilmeldte vil det dog blive fraveget på bane 4 og 5.</p> <p>Deltagere på bane 8 og 9 får kortet udleveret 2 minutter før start og må skygges.</p> <p>Husk at tømme og kontrollere brikken inden start i "Clear"- og "Check".</p> <p>Procedure for fællesstart: Klasserne H21 (Bane1) samt D21, H20 og H40 (Bane2) har fællesstart på gaflede baner kl. 10:00. Starten går ved målet midt på stævnepladsen ad markering til startposten -</p>					

på det første stykke via opløbet (mod den almindelige løbsretning, se skitse). Rute til startposten skal følges, men startposten skal ikke klippes.

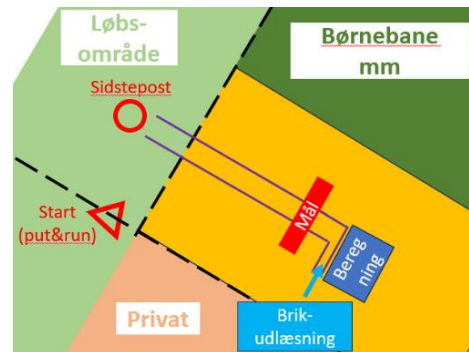
Indgang til start-folden går via brikudlæsnings-slusen, hvor der findes enheder til "Clear" og "Check" af SI-brikker, forbi beregning/brikudlæsning, hvor kortene udleveres. Kortene udleveres sammenrullet/-foldet og må først åbnes i startøjeblikket (som ved DM-stafet, for dem der oplevede det).

Adgang til start-folden åbner kl 9:50, og yderligere opvarmning kan ske i start-/målslusen indtil 2 minutter før start, hvor løberne skal samles bag startstregen.

Fællesstart Fod-O kl. 10:00 og 10:05:



Alle andre Fod-O efter kl 10:05:



Procedure for Fri start:

Fri start (alle andre end fællesstarten) foregår fra start ved start (put&run) jf. ovenstående.

Der er start med minimum 1 minuts interval efter kø princip og startpersonalets anvisning.

Horsens-løbere har klubmesterskaber efter startliste, der bliver slået op – og de kan springe køen over. Respekter venligst dette.

Mål	Mål lukker kl. 1330 uanset starttidspunkt. Der er snitzling fra sidstepost til målsluse på stævnepladsen til mål, der skal følges.
Kortsalg åbne baner	Salg af åbne baner sker fra stævnekontoret i tidsrummet kl. 0930 til kl. 1145.
Børnebaner	Der udbydes børnebaner med sjove aktiviteter ved stævnepladsen.
Resultater	Resultater offentliggøres efter løbet på http://silkeborg-ok.dk/silkeborgok/php/sok.php?side=lob.php&lob=141
Præmier	Der er beskeden præmie til vinderne i aldersklasserne D/H 12 og D/H 14 og D/H10 (bane 9).
Kiosk	Der er kiosksalg på stævnepladsen med bl.a. salg af pølser, pålægsboller, kaffe/te, øl og sodavand, frugt og chokolade/slik. Der kan betales med kontanter eller mobilepay.
Dommer	Tilgår
Oplysninger	Ved stævneleder Lars Ozol, Silkeborg OK, tlf. 5180 6695, mail: lars@ozol.dk

Instruktion Fod-O version 28-09-2023