



Invitation

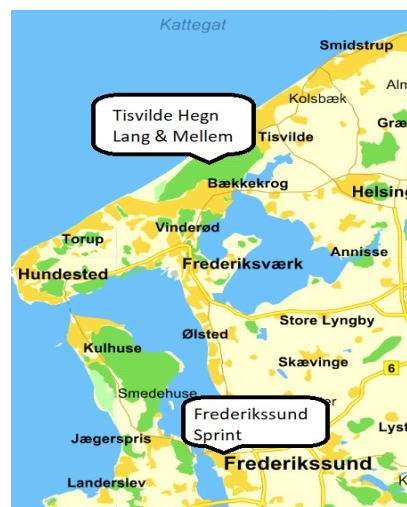
DANISH SPRING 24-26. marts 2023



OK Øst Birkerød, Allerød OK og Farum OK byder jer velkommen til DANISH SPRING – en international orienteringsweekend. DANISH SPRING 2023 bliver afholdt i Nordsjælland i nogle af regionens bedste terræner: Frederikssund centrum og Tisvilde Hegn. Weekenden starter fredag med sprint i Frederikssund, så står den på Langdistance lørdag, som vil være forkortet for Women Elite og Men Elite. Vi slutter af søndag med mellemdistance. Alle tre løb er IOF World Ranking Events for Women Elite og Men Elite. For danske løbere er det også del af den danske junior- og seniorrangliste

DANISH SPRING 2023 byder på:

- Sprint i spændende område i Frederikssund, der ikke tidligere har været anvendt til større løb.
- To intensive løb i lækker terræn i Tisvilde Hegn
- Test dig selv mod nogle af verdens bedste
- DANISH SPRING er en del af WRE verdensranglisten
- Super baner for alle
- Præmier i alle klasser
- Smag en Skovlyst Ellebryg
- Mulighed for relevant fortræning



Arrangører Farum OK, OK Øst og Allerød OK

Stævneside <http://www.danishspring.dk/>

Dato 24., 25. og 26. marts 2023

Program

Fredag d.24.marts 2023	
14:00 – 18:00	Stævneinformation på stævnepladsen er åben
15:30	Første start DANISH SPRING Sprint
16.30 - 17:00	Åbne baner put'n'run
~17:00	Præmieoverrækkelse
Lørdag d.25.marts 2023	
09:00 - 16:00	Stævneinformation og kiosken på stævnepladsen er åbne
10:00 -	Første start DANISH SPRING Lang
10:30 - 12:00	Åbne baner put'n'run
~15:00	Præmieoverrækkelse
Søndag d.26.marts 2023	
09:00 - 15:00	Stævneinformation og kiosken på stævnepladsen er åbne
10:00 -	Første start DANISH SPRING Mellem
10:30 - 12:00	Åbne baner put'n'run
~14:00	Præmieoverrækkelse
<i>Tidsplanen er med forbehold for ændringer</i>	

**Løbsområde / Skovlukning**

Frederikssund by og Tisvilde Hegn
Løbsområdet fremgår af stævnets hjemmeside og er lukket for adgang for deltagere og deres trænere i klasserne Men Elite WRE, Women Elite WRE.

Terræn- beskrivelse

Frederikssund by
Klassisk dansk bycentrum bestående af gågader med tilhørende baggårde, asfalterede stier vekslede med boligområder. I området findes også et større græsområde, som ofte anvendes til arrangementer og festivaler.

Tisvilde Hegn

Størstedelen af skoven består af ung og gammel fyrreskov, enkelte områder dog gammelt løv. Kuperet skov med god gennemløbelighed og et detaljeret kurvebillede. Nye fældede områder med en del underskov.

Den østlige del er lettere kuperet. Den vestlige del er flad. Mellem de to terræntyper er en stejl skrænt.

Kort**Frederikssund by**

Frederikssund by, 1:4.000, 1:3.000 for klasserne DH50 - Ækvidistance 2.5 m

Nytegnet 2023

Korttegner: Mads K. Larsen

Kortkonsulent: Mogens Hansen

Tisvilde Hegn

Tisvilde Hegn, 1:15.000, 1:10.000 og 1:7500

Ækvidistance 2.5 m

Revideret 2022. Der er anvendt tidligere kort fra Tisvilde Hegn OK

Korttegner: Erik Sørensen

Kortkonsulent: Rolf Andersen

Kortene er godkendt af kortkonsulent.

For alle 4 eliteklasser vil kortet blive offsetprint på vand- og rivefast papir.

Alle andre klasser bliver printet på laserprinter og pakket i plastlommer.

Klasser**Fredag d.24.marts 2023, Sprint**

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
Men Elite WRE	Svær	12-15 min
Women Elite WRE	Svær	12-15 min
Men Elite Junior	Svær	12-15 min
Women Elite Junior	Svær	12-15 min
W16	Svær	12-15 min
W17-20	Svær	12-15 min
W21-49	Svær	12-15 min
W50-59	Svær	12-15 min
W60-69	Svær	12-15 min
W70	Svær	12-15 min
M16	Svær	12-15 min
M17-20	Svær	12-15 min
M21-49	Svær	12-15 min
M50-59	Svær	12-15 min
M60-69	Svær	12-15 min
M70	Svær	12-15 min

Lørdag d.25. marts 2023, Lang (forkortet i Women Elite og Men Elite)

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid/Længde
Women Elite WRE	Svær	60-70 min
Men Elite WRE	Svær	80-90 min
Women Elite Junior	Svær	55 min
Men Elite Junior	Svær	60-70 min
W10	Begynder	ca. 3,0 km
W12	Let	ca. 3,5 km
W14	Mellemsvær	ca. 4,5 km
W16	Svær	ca. 5,5 km
W17-20A	Svær	ca. 6,0 km
W15-20B	Mellemsvær	ca. 4,5 km



W21A	Svær	ca. 7,5 km
W21B	Mellemsvær	ca. 4,5 km
W35	Svær	ca. 7,5 km
W40	Svær	ca. 7,0 km
W45	Svær	ca. 7,0 km
W50	Svær	ca. 5,5 km
W55	Svær	ca. 5,5 km
W60	Svær	ca. 4,5 km
W65	Svær	ca. 4,5 km
W70	Svær, blå	ca. 3,5 km
W75	Svær, blå	ca. 3,5 km
W80	Svær, blå	ca. 2,5 km
W85	Svær, blå	ca. 2,5 km
W90	Svær, blå	ca. 2,5 km
M10	Begynder	ca. 3,0 km
M12	Let	ca. 3,5 km
M14	Mellemsvær	ca. 5,5 km
M16	Svær	ca. 8,0 km
M17-20A	Svær	ca. 9 km
M15-20B	Mellemsvær	ca. 5,5 km
M21A	Svær	ca. 11 km
M21B	Mellemsvær	ca. 5,5 km
M35	Svær	ca. 11 km
M40	Svær	ca. 10 km
M45	Svær	ca. 9 km
M50	Svær	ca. 8 km
M55	Svær	ca. 7,5 km
M60	Svær	ca. 6,5 km
M65	Svær	ca. 6,5 km
M70	Svær, blå	ca. 5,0 km
M75	Svær, blå	ca. 5,0 km
M80	Svær, blå	ca. 3,0 km
M85	Svær, blå	ca. 2,5 km
M90	Svær, blå	ca. 2,5 km
Begynder	Begynder	ca. 3,0 km

Søndag d.26.marts 2023, Mellem

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid/Længde
Women Elite WRE	Svær	30-35 min
Men Elite WRE	Svær	30-35 min
Women Elite Junior	Svær	20-25 min
Men Elite Junior	Svær	20-25 min
W10	Begynder	ca. 3,0 km
W12	Let	ca. 3,0 km
W14	Mellemsvær	ca. 4,0 km
W16	Svær	ca. 4,0 km
W17-20A	Svær	ca. 4,0 km
W15-20B	Mellemsvær	ca. 4,0 km
W21A	Svær	ca. 4,5 km
W21B	Mellemsvær	ca. 4,0 km
W35	Svær	ca. 4,5 km
W40	Svær	ca. 4,5 km
W45	Svær	ca. 4,5 km
W50	Svær	ca. 4,0 km
W55	Svær	ca. 4,0 km
W60	Svær	ca. 4,0 km
W65	Svær	ca. 4,0 km
W70	Svær, blå	ca. 3,0 km
W75	Svær, blå	ca. 3,0 km
W80	Svær, blå	ca. 2,5 km
W85	Svær, blå	ca. 2,5 km
W90	Svær, blå	ca. 2,5 km
M10	Begynder	ca. 3,0 km



M12	Let	ca. 3,0 km
M14	Mellemsvær	ca. 4,0 km
M16	Svær	ca. 5,0 km
M17-20A	Svær	ca. 4,5 km
M15-20B	Mellemsvær	ca. 4,0 km
M21A	Svær	ca. 5,5 km
M21B	Mellemsvær	ca. 4,0 km
M35	Svær	ca. 5,5 km
M40	Svær	ca. 5,5 km
M45	Svær	ca. 4,5 km
M50	Svær	ca. 4,5 km
M55	Svær	ca. 4,5 km
M60	Svær	ca. 4,0 km
M65	Svær	ca. 4,0 km
M70	Svær, blå	ca. 3,5 km
M75	Svær, blå	ca. 3,5 km
M80	Svær, blå	ca. 2,5 km
M85	Svær, blå	ca. 2,5 km
M90	Svær, blå	ca. 2,5 km
Begynder	Begynder	ca. 3,0 km

Åbne baner

Der tilbydes Åbne baner alle 3 dage.

Se under programmet, hvornår åbne baner kan starte.

Fredag d.24.marts 2023, Sprint

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
Open 1	Svær	12-15 min
Open 2	Let	12-15 min

Lørdag d.25. marts 2023, Lang

Klasse	Sværhedsgrad	Længde
Open 1	Svær	ca. 8 km
Open 2	Svær	ca. 6 km
Open 3	Svær	ca. 4 km
Open 4	Mellemsvær	ca. 4 km
Open 5	Let	ca. 3 km

Søndag d.26.marts 2023, Mellem

Klasse	Sværhedsgrad	Længde
Open 1	Svær	ca. 6 km
Open 2	Svær	ca. 4 km
Open 3	Mellemsvær	ca. 4 km
Open 4	Let	ca. 3 km

Afstande

Frederikssund by

Fra parkering til stævneplads: 900 meter

Stævneplads til start: 50 meter

Tisvilde Hegn, Lørdag

Parkering ved stævnepladsen

Stævneplads til start: 1400 meter

Tisvilde Hegn, Søndag

Parkering ved stævnepladsen

Stævneplads til start: 900 meter

Parkering

Frederikssund by

Kalvøvej, Vikingelandsbyen

GPS: 55.831288, 12.059250

Tisvilde Hegn, begge dage

Asserbo Slotsruin, Bisp Absalonsvej 28, 3300 Frederiksværk

GPS: 56.024097, 12.052596



Stævneplads

Stævnepladserne ligger i løbsområdet, så det både passer til løbere og tilskuere. Hele stævnet bliver dækket live med speaking, onlineresultater og af fotografer. Ved sprinten er der telt med stævnekontor, der er ingen kiosk. Der henvises til de nærliggende cafeer og butikker.

De andre dage er der telte på stævnepladsen med stævnekontor og kiosk, hvor du kan købe lækker varm og kold mad plus noget at drikke og lidt sødt.

Tilmelding

Almindelig tilmelding

Onlinetilmelding:

- WRE-deltagere (alle i M/W Elite WRE): [eventor.orientteering.org](https://danishspring.nemtilmeld.dk/series/danish-spring-2023/) og betaling via <https://danishspring.nemtilmeld.dk/series/danish-spring-2023/>
- Øvrige deltagere fra udenlandske klubber: <https://danishspring.nemtilmeld.dk/series/danish-spring-2023/>
- Øvrige deltagere, der stiller op for danske klubber: [O-service](#)

Ordinær tilmeldingsfrist: **10. marts 2023 kl. 23:59**

Eftertilmelding og ændringer

Eftertilmeldingsfrist: **20. marts 2023 kl. 23:59**.

Eftertilmeldingsgebyr: <21 år: +DKK 50 pr. Start, >21 år: +DKK 70 pr. start.

Forhåndstilmelding til åbne baner kan ske via de forskellige onlinetilmeldinger og der lukkes for tilmelding **20.marts 2023**. Herefter henvises til køb af åbne baner på stævnepladserne med et tillæg på 20 kr.

Ændring af navn eller klasse for en tilmelding kan ske frem til løbets start i stævnekontoret på stævnepladsen.

Yderligere info på www.danishspring.dk/da/tilmelding/

Hvis der er problemer med tilmelding og ændringer, kan du skrive til

danishspring@gmail.com.

Ændringer er først gældende, når de er bekræftet af DANISH SPRING.

Bankoplysninger (hvis onlinebetaling ikke mulig)

Jyske Bank, Birkerød
Hovedgaden 28, DK 3460 Birkerød
DANISH SPRING – OK ØST
Reg. nr.: 5028, Kontonr.: 1296215
IBAN no. DK29 5028 0001 2962 15
Swift code: JYBADKKK

Startafgifter

Almindelige tilmeldinger

Klasser	Sprint	Mellem	Lang
Elite WRE	DKK 135	DKK 170	DKK 170
Elite Junior	DKK 90	DKK 110	DKK 110
W/M -20 (Elite undt.)	DKK 80	DKK 90	DKK 90
W/M 21- (WRE undt.)	DKK 100	DKK 120	DKK 120
Åbne baner	DKK 80	DKK 90	DKK 90

Leje af SI-brik: DKK 20 pr. start

Eftertilmeldings gebyr: <21 år: +DKK 50 pr. Start, >21 år: +DKK 70 pr. start

Præmier

I alle ungdoms-, elite- og juniorklasser er der præmier til de tre første til hver af distancerne samt vinderne i de andre klasser – sponsoreret af Skovlyst



Kontrolsystem

Sportident – alle versioner. Den samme SI-brik kan bruges til alle tre løb.

Der anvendes touch-free SportIdent enheder.

Lejebrikker udleveres ved start og vil ikke være touch-free, så her skal der stemples direkte i enheden ved hver post.

Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, er tildelt en lejebrik, som er uden touch-free funktion, se startlisten.



- Start** Individuel start. Første start fredag kl.15:30, Lørdag og Søndag kl.10:00.
- Børnesprint bane** Gratis og for alle børn. Lørdag fra 10.00 til 15.00 og søndag fra 10.00 til 14.00. Der er ingen Børnesprint bane om fredagen.
- Toilet og bad** Der forefindes ikke omklædnings- eller badefaciliteter, men der kan stilles klubtelte op på stævnepladsen.
- Klima** Der er toiletvogne ved stævnepladsen samt ved starterne lørdag og søndag. Danmark har – som I nok ved – et relativt mildt klima uden de store ekstremer. I marts er den gennemsnitlige dagtemperatur 6 grader, mens nedbør i snit er 39 mm/måned og solen skinner i snit 150 timer i marts. Risikoen for at skulle løbe i sne er statistisk set lille.
- Ansvar** Forsikring er deltagernes eget ansvar og deltagelse i stævnet sker på eget ansvar. Efterlad ikke værdigenstande på stævnepladsen og i teltene. Danish Spring er ikke ansvarlig for uheld eller tabte eller stjålne ejendele.
- Overnatning** Du kan finde link til vandrehjem, ferielejligheder, hoteller etc. på hjemmesiden – bl.a. et rigtig godt tilbud fra Hotel Hillerød. <https://www.danishspring.dk/accomodation/> Reservation i god tid anbefales. DANISH SPRING tilbyder ikke overnatning.
- Fortræning** Der er mulighed for fortræning – læs mere her – [link](#)
- Visum** Oplysninger om visum findes på [New to Denmark \(nyidanmark.dk\)](http://New to Denmark (nyidanmark.dk))
- Reglement** IOF's internationale regler for fod-orienteringsstævner 2022 gælder for WRE, og suppleres af DOF-reglementet 2023 §§ 1.14 (Skovlukning), 2.6 (Skygning), 2.10 (Startret) på de områder, der ikke er omfattet af IOF-regler, samt særlige regler for deltagelse.

Stævneorganisa- -tion

Stævneledelse Sprint	Kai Beck-Andersen, Farum OK
Stævneledelse Lang og Mellem	Jytte Olander og Charlotte Bergmann, Allerød OK
Banelægger Sprint	Helge Lang Pedersen, Farum OK
Banelægger Lang og Mellem	Erik Sørensen, Allerød OK
Stævnekontrollant, IOF Event Advisor og juryformand	Betty Folino, FIF Hillerød
Banekontrollant Sprint	Mads K. Larsen, FIF Hillerød
Banekontrollant Lang og Mellem	Peter Sørensen, PI København
Kortkonsulent	Mogens Hansen (sprint) Rolf Andersen (mellem, Lang)
Jury	Betty Folino, FIF Hillerød (Formand) 3 jurymedlemmer udpeges af stævnekontrollant / IOF Event Advisor og stævneleder i fællesskab blandt deltagerne, når startlisten foreligger

Stævnets kontaktinfo

Telefon: +45 24 60 39 03
E-Mail: danishspring@gmail.com
Web: www.danishspring.dk
Facebook: www.facebook.com/danishspring/