

Instruktion - DANISH SPRING 23.-24. marts 2024




Allerød OK

Velkommen til DANISH SPRING 2024
 Vi glæder os endnu engang at byde jer velkommen til Nordsjælland og Store Dyrehave, der er et af regionens bedste terræner.
 Første del af denne instruktion er nogle generelle og praktiske informationer om Danish Spring.
 Derefter specifikke instruktioner om Langdistance- og Mellemdistance-løbene i Store Dyrehave.
 Begge løb er IOF World Ranking Events for Women Elite og Men Elite.
 For danske senior-elite løbere indgår løbene i Trimtex-cup.

Vi opfordrer til samkørsel til parkeringspladsen for stævnerne.




Generelle informationer for begge dage

Arrangører	OK ØST Birkerød og Allerød OK																					
Stævneside	DANISH SPRING																					
Klassifikation	****																					
Dato	23. og 24. marts 2024																					
Program	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Lørdag d. 23. marts 2024</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%;">09:00 - 16:00</td> <td>Stævneinformationen og kiosken på stævnepladsen er åbne</td> </tr> <tr> <td>10:00 -</td> <td>Første start DANISH SPRING Lang</td> </tr> <tr> <td>10:30 - 12:00</td> <td>Åbne baner put'n'run</td> </tr> <tr> <td>~15:00</td> <td>Præmieoverrækkelse</td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Søndag d. 24. marts 2024</th> </tr> <tr> <td>09:00 -15:00</td> <td>Stævneinformationen og kiosken på stævnepladsen er åbne</td> </tr> <tr> <td>10:00 -</td> <td>Første start DANISH SPRING Mellem</td> </tr> <tr> <td>10:30 - 12:00</td> <td>Åbne baner put'n'run</td> </tr> <tr> <td>~14:00</td> <td>Præmieoverrækkelse</td> </tr> </table>		Lørdag d. 23. marts 2024		09:00 - 16:00	Stævneinformationen 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. 24. marts 2024		09:00 -15:00	Stævneinformationen 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
Lørdag d. 23. marts 2024																						
09:00 - 16:00	Stævneinformationen 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. 24. marts 2024																						
09:00 -15:00	Stævneinformationen 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>
Kontrolsystem	<p>Sportident – alle versioner. Den samme SI-brik kan bruges til alle tre løb. Der anvendes touch-free SportIdent enheder. Ved svigt i kontrolenheden klippes der i kortkanten.</p> <p>Lejebrikker udleveres i stævneinformation og de vil ikke være touch-free, så her skal der stemples direkte i enheden ved hver post.</p> <p>Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, er tildelt en lejebrik, som er uden touch-free funktion, se startlisten.</p>
Start procedure	<p>Startproceduren begynder 4 minutter før starttid. Når uret i venteområdet viser løberens starttid, træder han/hun ind i første startbås.</p> <p>Startboks 1 - 4 minutter før start: Startpersonalet kontrollerer navn og SI-brik.</p> <p>Startboks 2 - 3 minutter før start: Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer definitionsholdere.</p> <p>Startboks 3 - 2 minutter før start: Løbere i klasserne Begynder, M10, M12, W10 og W12 får udleveret deres løbskort og får starthjælp, hvis det ønskes.</p> <p>Startboks 4 - 1 minut før start: Der ydes starthjælp til løbere i klasserne H10, H12, D10, D12. Øvrige deltagere går frem til kortkassen for deres klasse, tager kortet, kontrollerer at det er korrekt klasse, og lægger det med bagsiden opad på jorden foran sig. Kortet må løftes i startøjeblikket.</p> <p>Alle anvisninger fra startpersonalet skal følges.</p> <p>Lejebrikker udleveres i stævneinformation, så HUSK at hente din brik inden du går til start. Søndag skal man bruge samme lejebrik som om lørdagen.</p> <p>For sent startende løbere henvender sig til startpersonalet og starter efter startpersonalets anvisninger.</p>
Brystnumre	Brystnumre skal bæres i de fire eliteklasser samt de 2 ungdomsklasser M/W16 og vil være ophængt ved start.
Førstehjælp	Der er førstehjælp med hjertestarter på stævnepladsen. Ellers henvises til Akutmodtagelsen på Nordsjællands Hospital - Hillerød Dyrehavevej 29 3400 Hillerød, ca. 1 km væk
Præmier	<p>Ved begge løb er der præmier til nummer 1, 2 og 3 i ungdoms-, elite- og juniorklasser.</p> <p>Der er præmie til nr. 1 i alle andre klasser fra H/W 21- Se tidspunkt for overrækkelse i programmet.</p>
Resultater	<p>Resultater vises elektronisk på stævnepladsen.</p> <p>Derudover vises resultater her: Langdistance: https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=28919&lang=sv</p> <p>Mellemdistance: https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=28920&lang=sv</p> <p>Efter løbet bliver resultaterne derudover publiceret på Winsplit og O-Result lige som der er mulighed for at lægge eget tracking i O-Track.</p>
Adfærd	<p>Deltagerne skal være bekendt med de til enhver tid gældende regler for færdsel og ophold på såvel private som offentlige arealer.</p> <p>Deltagerne skal overholde de anvisninger, der fremgår af stævnets instruktion.</p>

	<p>Hunde må ikke medtages i terrænet under konkurrencen og skal altid føres i snor.</p> <p>Tobaksrygning er ikke tilladt i stævneområdet.</p> <p>Deltagerne skal ubetinget respektere alle forbudte områder, passager og ruter, som er angivet på kortet af korttegner med signatur eller indtegnet af banelægger med violet banefarve på kortet.</p>
Klage og protest	<p>En klage indgives mundtligt eller skriftligt til stævneleder ved henvendelse i stævnekontoret. En klage skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter sidste målgang eller udløbet af maksimumtid for den sidst startende i konkurrencen.</p> <p>Protest imod en af stævneleder truffet afgørelse i en klagesag indgives til juryformanden ved henvendelse i stævnekontoret.</p> <p>Protest kan kun indgives af den eller de deltagere, der direkte er berørt af stævneleders afgørelse. Protesten skal indgives skriftligt til dommer eller jury. Protesten skal indgives senest 30 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse.</p>
Jury	<p>Juryformand: Betty Folino, FIF Hillerød (tlf. 24609643)</p> <p>Øvrige jurymedlemmer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mads Mikkelsen, Horsens OK• Lena Wraa Hansen, Tisvilde Hegn OK• Medlem vil blive annonceret senere

Instruktion for Lørdag d. 23. marts og Søndag d. 24. marts	
Mødested/Parkering	<p>Store Dyrehave</p> <p>Regionsgården, Kongens Vænge 2, 3400 Hillerød</p> <p>Indkørsel fra Overdrevsvejen, 3400 Hillerød</p> <p>GPS Koordinater: 55.929128, 12.346633</p> <p>Afstanden til stævnepladsen er ca. 1000 meter. En befærdet vej skal krydses.</p> <p>Parkering er gratis.</p>
Offentlig transport	<p>Busruterne 301, 302 og 375R kører tæt på stævnepladsen; navne og afstande fra nærmeste busstoppesteder er:</p> <p>Bus 375R: Centervænget (Kongens Vænge) ca. 300 meter fra stævneplads, 3 min</p> <p>Bus 301: Kongens Vænge (Østervang) ca. 500 meter fra stævneplads, 6 min.</p> <p>Bus 302: Ved Egedam (Fredskovhellet) ca. 1000 meter til stævneplads, 12 min.</p> <p>Planlæg din rejse via Rejseplanen.dk</p>
Stævneplads	<p>Det er den samme stævneplads begge dage.</p> <p>På stævnepladsen vil der være:</p> <p>Stævnekontor Kiosk Informationstavle Mål Resultater Børnesprintbane Toiletter Udsalg af sportsudstyr – Løberministeriet v/Jakob Albahn SportIdent-Service v/ Mogens Jørgensen</p>
Oversigtskort	 <p>1 Stævnekontor/info 2 Kiosk 3 Skovlyst alkoholfri øl 4 Resultater 5 Speakertelt 6 Beregning (bivognen) 7 Børnebane 8 Førstehjælp 9 Løberministeriet/SI 10 Depot 11 Toiletter 12 Vaccinationservice</p> <p>klubtelte</p>
Kiosk	<p>På stævnepladsen findes en velassorteret kiosk med varm ret, boller med pålæg, kage samt kaffe, the, kakao.</p> <p>Der kan betales kontant (DKK) eller med MobilePay.</p>
Bad, omklædning og toilet	<p>Der forefindes ikke omklædnings- eller bedefaciliteter, men der kan stilles klubtelte op på stævnepladsen.</p> <p>Der er toiletvogne ved stævnepladsen.</p>
Børnesprintbane	<p>Gratis og for alle børn. Følg gul/blå snitzling fra stævnepladsen, ca. 50m</p>

	Lørdag er der åben fra 10.00 til 15.00 Søndag er der åben fra 10.00 til 14.00																																																																																																																																																																																																																																																					
Afstande, afmærkningsfarver	Der er ca. 1000 meter fra Parkering til Stævnepladsen. Lørdag: Stævneplads til både start 1 og 2: Ca. 300 m. Starter er placeret lidt fra hinanden. Søndag: Stævneplads til både start 1 og 2: 200 m. Starter er placeret tæt på hinanden. Danish Spring flag vil vise vej fra stævnepladsen til starterne, som ligger tæt ved hinanden. Skoven langs vejene til starterne er løbsområde og dermed lukket område for deltagerne. Skilte vil vise vej til de enkelte startsteder.																																																																																																																																																																																																																																																					
Klasser og banelængder	Lørdag d. 23. marts, Langdistance (forkortet i Women Elite og Men Elite)																																																																																																																																																																																																																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasser</th> <th>Sværheds-grad</th> <th>Kort-målestok</th> <th>Længde km</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal væske poster</th> <th>Start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Women Elite WRE</td><td>Svær</td><td>1:15.000</td><td>10,2</td><td>22</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>Men Elite WRE</td><td>Svær</td><td>1:15.000</td><td>15,1</td><td>34</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>Women Elite Junior</td><td>Svær</td><td>1:15.000</td><td>8,8</td><td>21</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>Men Elite Junior</td><td>Svær</td><td>1:15.000</td><td>11,5</td><td>23</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 10 *</td><td>Begynder</td><td>1:10.000</td><td>3,1</td><td>16</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 12</td><td>Let</td><td>1:10.000</td><td>3,0</td><td>12</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 14</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>4,6</td><td>12</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 15-20B</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>4,6</td><td>12</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 16</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4,8</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>W 17-20A</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>6,0</td><td>13</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 21A</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>8,0</td><td>19</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 21B</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>4,6</td><td>12</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 35</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>8,0</td><td>19</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 40</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>6,7</td><td>16</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 45</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>6,7</td><td>16</td><td>1</td><td>1</td></tr> <tr><td>W 50</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4,8</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>W 55</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>4,8</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>W 60</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>4,8</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>W 65</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>4,4</td><td>12</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>W 70</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>3,8</td><td>10</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 75</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>3,8</td><td>10</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 80</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>2,7</td><td>8</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 85</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>2,7</td><td>8</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>W 90</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>2,7</td><td>8</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>M 10 *</td><td>Begynder</td><td>1:10.000</td><td>3,1</td><td>16</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>M 12</td><td>Let</td><td>1:10.000</td><td>3,0</td><td>12</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>M 14</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>5,5</td><td>14</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>M 15-20B</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>5,5</td><td>14</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>M 16</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>8,2</td><td>19</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>M 17-20A</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>9,4</td><td>18</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td>M 21A</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>10,3</td><td>25</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>M 21B</td><td>M-svær</td><td>1:10.000</td><td>5,5</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>M 35</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>10,3</td><td>25</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>M 40</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>9,8</td><td>18</td><td>3</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Antal poster	Antal væske poster	Start	Women Elite WRE	Svær	1:15.000	10,2	22	4	1	Men Elite WRE	Svær	1:15.000	15,1	34	4	1	Women Elite Junior	Svær	1:15.000	8,8	21	3	1	Men Elite Junior	Svær	1:15.000	11,5	23	4	1	W 10 *	Begynder	1:10.000	3,1	16		2	W 12	Let	1:10.000	3,0	12		2	W 14	M-svær	1:10.000	4,6	12		2	W 15-20B	M-svær	1:10.000	4,6	12		2	W 16	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2	W 17-20A	Svær	1:10.000	6,0	13	2	1	W 21A	Svær	1:10.000	8,0	19	2	1	W 21B	M-svær	1:10.000	4,6	12		2	W 35	Svær	1:10.000	8,0	19	2	1	W 40	Svær	1:10.000	6,7	16	1	1	W 45	Svær	1:10.000	6,7	16	1	1	W 50	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2	W 55	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2	W 60	Svær	1:7.500	4,8	12	1	2	W 65	Svær	1:7.500	4,4	12	1	2	W 70	Svær	1:7.500	3,8	10		2	W 75	Svær	1:7.500	3,8	10		2	W 80	Svær	1:7.500	2,7	8		2	W 85	Svær	1:7.500	2,7	8		2	W 90	Svær	1:7.500	2,7	8		2	M 10 *	Begynder	1:10.000	3,1	16		2	M 12	Let	1:10.000	3,0	12		2	M 14	M-svær	1:10.000	5,5	14		2	M 15-20B	M-svær	1:10.000	5,5	14		2	M 16	Svær	1:10.000	8,2	19	3	1	M 17-20A	Svær	1:10.000	9,4	18	3	1	M 21A	Svær	1:10.000	10,3	25	4	1	M 21B	M-svær	1:10.000	5,5	14	2	2	M 35	Svær	1:10.000	10,3	25	4	1	M 40	Svær	1:10.000	9,8	18	3	1
Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Antal poster	Antal væske poster	Start																																																																																																																																																																																																																																																
Women Elite WRE	Svær	1:15.000	10,2	22	4	1																																																																																																																																																																																																																																																
Men Elite WRE	Svær	1:15.000	15,1	34	4	1																																																																																																																																																																																																																																																
Women Elite Junior	Svær	1:15.000	8,8	21	3	1																																																																																																																																																																																																																																																
Men Elite Junior	Svær	1:15.000	11,5	23	4	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 10 *	Begynder	1:10.000	3,1	16		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 12	Let	1:10.000	3,0	12		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 14	M-svær	1:10.000	4,6	12		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 15-20B	M-svær	1:10.000	4,6	12		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 16	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																
W 17-20A	Svær	1:10.000	6,0	13	2	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 21A	Svær	1:10.000	8,0	19	2	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 21B	M-svær	1:10.000	4,6	12		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 35	Svær	1:10.000	8,0	19	2	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 40	Svær	1:10.000	6,7	16	1	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 45	Svær	1:10.000	6,7	16	1	1																																																																																																																																																																																																																																																
W 50	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																
W 55	Svær	1:10.000	4,8	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																
W 60	Svær	1:7.500	4,8	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																
W 65	Svær	1:7.500	4,4	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																
W 70	Svær	1:7.500	3,8	10		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 75	Svær	1:7.500	3,8	10		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 80	Svær	1:7.500	2,7	8		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 85	Svær	1:7.500	2,7	8		2																																																																																																																																																																																																																																																
W 90	Svær	1:7.500	2,7	8		2																																																																																																																																																																																																																																																
M 10 *	Begynder	1:10.000	3,1	16		2																																																																																																																																																																																																																																																
M 12	Let	1:10.000	3,0	12		2																																																																																																																																																																																																																																																
M 14	M-svær	1:10.000	5,5	14		2																																																																																																																																																																																																																																																
M 15-20B	M-svær	1:10.000	5,5	14		2																																																																																																																																																																																																																																																
M 16	Svær	1:10.000	8,2	19	3	1																																																																																																																																																																																																																																																
M 17-20A	Svær	1:10.000	9,4	18	3	1																																																																																																																																																																																																																																																
M 21A	Svær	1:10.000	10,3	25	4	1																																																																																																																																																																																																																																																
M 21B	M-svær	1:10.000	5,5	14	2	2																																																																																																																																																																																																																																																
M 35	Svær	1:10.000	10,3	25	4	1																																																																																																																																																																																																																																																
M 40	Svær	1:10.000	9,8	18	3	1																																																																																																																																																																																																																																																
*For klasserne W10, M10 og Beginners er en del af et stræk afmærkeret med snitzling, forbi et væltet træ																																																																																																																																																																																																																																																						

M 45	Svær	1:10.000	9,4	18	3	1
M 50	Svær	1:10.000	8,2	19	3	1
M 55	Svær	1:10.000	8,0	19	2	1
M 60	Svær	1:7.500	6,0	13	2	1
M 65	Svær	1:7.500	6,0	13	2	1
M 70	Svær	1:7.500	4,8	12	1	2
M 75	Svær	1:7.500	4,4	12	1	2
M 80	Svær	1:7.500	3,8	10		2
M 85	Svær	1:7.500	2,7	8		2
M 90	Svær	1:7.500	2,7	8		2
Beginners *	Begynder	1:10.000	3,1	16		2

Søndag d. 24. marts, Mellemdistance

Klasser	Sværheds- grad	Kort- målestok	Længde	Antal poster	Start
Women Elite WRE	Svær	1:10.000	5,7	19	1
Men Elite WRE	Svær	1:10.000	6,9	23	1
Women Elite Junior	Svær	1:10.000	4,1	15	1
Men Elite Junior	Svær	1:10.000	4,6	15	1
W 10	Begynder	1:10.000	3,1	12	2
W 12	Let	1:10.000	2,9	10	2
W 14	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
W 15-20B	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
W 16	Svær	1:10.000	4,1	15	1
W 17-20A	Svær	1:10.000	4,1	15	1
W 21A	Svær	1:10.000	4,7	15	1
W 21B	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
W 35	Svær	1:10.000	4,7	15	1
W 40	Svær	1:10.000	4,7	15	1
W 45	Svær	1:10.000	4,7	15	1
W 50	Svær	1:7.500	4,0	15	1
W 55	Svær	1:7.500	4,0	15	1
W 60	Svær	1:7.500	4,0	15	1
W 65	Svær	1:7.500	4,0	15	1
W 70	Svær	1:7.500	3,1	11	1
W 75	Svær	1:7.500	3,1	11	1
W 80	Svær	1:7.500	2,7	10	1
W 85	Svær	1:7.500	2,7	10	1
W 90	Svær	1:7.500	2,7	10	1
M 10	Begynder	1:10.000	3,1	12	2
M 12	Let	1:10.000	2,9	10	2
M 14	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
M 15-20B	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
M 16	Svær	1:10.000	5,1	16	1
M 17-20A	Svær	1:10.000	4,7	15	1
M 21A	Svær	1:10.000	5,9	19	1
M 21B	M-svær	1:10.000	3,9	13	1
M 35	Svær	1:10.000	5,9	19	1
M 40	Svær	1:10.000	5,9	19	1
M 45	Svær	1:10.000	5,1	16	1

	M 50	Svær	1:7.500	4,8	15	1																																																																								
	M 55	Svær	1:7.500	4,8	15	1																																																																								
	M 60	Svær	1:7.500	4,0	16	1																																																																								
	M 65	Svær	1:7.500	4,0	16	1																																																																								
	M 70	Svær	1:7.500	3,5	12	1																																																																								
	M 75	Svær	1:7.500	3,5	12	1																																																																								
	M 80	Svær	1:7.500	2,7	10	1																																																																								
	M 85	Svær	1:7.500	2,7	12	1																																																																								
	M 90	Svær	1:7.500	2,7	12	1																																																																								
	Beginners	Begynder	1:10.000	3,1	12	2																																																																								
Kortet	<p>Store Dyrehave, 1:15.000, 1:10.000 og 1:7500 Ækvidistance 2.5 m Revideret 2023 og rettelser i 2024. Kortet er stillet til rådighed af FIF Hillerød</p> <p>Korttegning: Gediminas Trimaks, Bo Simonsen og Ulrik Staugaard Kortkonsulent: Mogens Hansen</p> <p>Kort er godkendt af kortkonsulent.</p> <p>Kortet er trykt digitalt på syntetisk vandtæt papir.</p>																																																																													
Terrænbeskrivelse	<p>Nordsjællandsk blandingskov med moderat kupering. Veludbygget vej- og stinet. Generel god gennemløbelighed.</p> <p>Moserne er på grund af regn ofte ganske våde og langsomme at passere. Der er fældet en del træer i skoven ganske kort op til løbet, som ligger på jorden, men som ikke er medtaget på kortet.</p>																																																																													
Postbeskrivelser	<p>Postbeskrivelser vil være trykt på kortet og findes løse ved start. Holder til løse postbeskrivelser kræves.</p>																																																																													
Åbne baner	<p>Salg af åbne baner begge dage i tidsrummet: 10:30 – 12:00 Pris: 110 kr. Leje af SI-brik: + 20 kr. Lørdag d. 23. marts 2024, Langdistance</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasser</th> <th>Sværheds-grad</th> <th>Kort-målestok</th> <th>Længde km</th> <th>Poster</th> <th>Antal væske poster</th> <th>Start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Open 1</td> <td>Svær</td> <td>1:10.000</td> <td>6,5</td> <td>12</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 2</td> <td>Svær</td> <td>1:10.000</td> <td>5,7</td> <td>15</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 3</td> <td>Svær</td> <td>1:7.500</td> <td>4,3</td> <td>11</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 4</td> <td>M-svær</td> <td>1:10.000</td> <td>4,4</td> <td>12</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 5</td> <td>Let</td> <td>1:10.000</td> <td>3,0</td> <td>12</td> <td></td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table> <p>Søndag d. 24. marts 2024, Mellemdistance</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasser</th> <th>Sværheds-grad</th> <th>Kort-målestok</th> <th>Længde km</th> <th>Poster</th> <th>Start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Open 1</td> <td>Svær</td> <td>1:10.000</td> <td>6,1</td> <td>18</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 2</td> <td>Svær</td> <td>1:7.500</td> <td>4,2</td> <td>13</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 3</td> <td>M-svær</td> <td>1:10.000</td> <td>4,1</td> <td>12</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Open 4</td> <td>Let</td> <td>1:10.000</td> <td>2,9</td> <td>10</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>						Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Poster	Antal væske poster	Start	Open 1	Svær	1:10.000	6,5	12	2	2	Open 2	Svær	1:10.000	5,7	15	1	2	Open 3	Svær	1:7.500	4,3	11	1	2	Open 4	M-svær	1:10.000	4,4	12		2	Open 5	Let	1:10.000	3,0	12		2	Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Poster	Start	Open 1	Svær	1:10.000	6,1	18	2	Open 2	Svær	1:7.500	4,2	13	2	Open 3	M-svær	1:10.000	4,1	12	2	Open 4	Let	1:10.000	2,9	10	2
Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Poster	Antal væske poster	Start																																																																								
Open 1	Svær	1:10.000	6,5	12	2	2																																																																								
Open 2	Svær	1:10.000	5,7	15	1	2																																																																								
Open 3	Svær	1:7.500	4,3	11	1	2																																																																								
Open 4	M-svær	1:10.000	4,4	12		2																																																																								
Open 5	Let	1:10.000	3,0	12		2																																																																								
Klasser	Sværheds-grad	Kort-målestok	Længde km	Poster	Start																																																																									
Open 1	Svær	1:10.000	6,1	18	2																																																																									
Open 2	Svær	1:7.500	4,2	13	2																																																																									
Open 3	M-svær	1:10.000	4,1	12	2																																																																									
Open 4	Let	1:10.000	2,9	10	2																																																																									
Start	<p>Første start begge dage er kl.10:00. Se proceduren under "Generelle informationer for begge dage"</p>																																																																													
Mål	<p>Stempling i mål er ikke touch-free og skal foretages på traditionel vis.</p> <p>Efter målgang følg snitzling til aflevering af kort i klubposer og aflæsning af brik på stævnepladsen.</p>																																																																													

	<p>Udlevering af kort i klubposer vil ske efter sidste start ved henvendelse i stævnekontoret.</p> <p>Der er en tank med vand efter mål. For at imødekomme tiltag til grønne stævner opfordres deltagerne til at medbringe eget krus eller drikkedunk.</p>	
Max tid	<p>Lørdag: 2,5 timer</p> <p>Søndag: 2,0 timer</p>	
Transport af overtrækstøj	<p>Findes ikke – der er kort afstand til start begge dage.</p>	
Fortræning	<p>I dagene før og efter Danish Spring 2024 er det muligt at løbe OTØ faste træninger i disse skove:</p> <p>Tokkekøb Hegn</p> <p>https://o-teknik.dk/dl/d0a5f4/s/d0965a/r/59llyasGTiuiMDTF89nG-A</p> <p>Rude Skov</p> <p>https://o-teknik.dk/dl/d0a5f4/s/d0965a/r/P.yKMAw7QpaHUFYIP8X-kg</p> <p>Aggebo-Græsted</p> <p>https://o-teknik.dk/dl/d0a5f4/s/d0965a/r/Q8CRjVezQHaE.vpE3LOUQQ</p> <p>Kort til træningerne printer man selv.</p> <p>Prisen er 35 kr. pr. deltager pr. løb, som betales med MobilePay eller kan betales på stævnekontoret.</p>	
Danske Lægers Vaccinations Service	<p>Lørdag d. 23. marts har du mulighed for at blive vaccineret imod TBE, da Danske Lægers Vaccinations Service vil deltage med deres mobile vaccinationsklinik hele dagen.</p> <p>DOF's medlemmer og andre orienterings-interessenter færdes meget i naturen og er dermed mere udsatte for flåter. TBE overføres fra flåter, og vi er derfor glade for at kunne bidrage med lettere adgang til vaccination samt sundhedsfaglig rådgivning. I anledning af Danish Spring, tilbyder Danske Lægers Vaccinations Service 10% i rabat på vaccinen og intet konsultationsgebyr.</p> <p>Danske Lægers Vaccinations Service har 40 landsdækkende klinikker, hvor du vil have mulighed for at få opfølgende vaccination til samme priser dog med konsultationsgebyr i klinikkerne på 175 kr.</p> <p>Priser på TBE og Stivkrampe vaccination:</p> <p>TBE-vaccine: 472,50 kr. pr. dosis (Normalpris 525 kr. pr. dosis) - Voksen</p> <p>TBE-vaccine: 445,50 kr. pr. dosis (Normalpris 495 kr. pr. dosis) - Barn</p>	
Stævneorganisation	<p>Stævneledelse Lang og Mellem</p>	<p>Birgitte Halland og Jan Jakobsen, OK ØST Birkerød birgitte.halland@gmail.com / jj@niras.dk Tlf.: 5129 5212 / 2966 8991</p>
	<p>Banelægger Langdistance</p>	<p>Henrik Steen Andersen, OK ØST Birkerød</p>
	<p>Banelægger Mellemdistance</p>	<p>Erik Øhlenschläger, OK ØST Birkerød</p>
	<p>Stævnekontrollant, IOF Event advisor og juryformand</p>	<p>Betty Folino, FIF Hillerød</p>
	<p>Banekontrollant Langdistance</p>	<p>Michael Graae, Søllerød OK</p>
	<p>Banekontrollant Mellemdistance</p>	<p>Thomas Greve Jensen, Tisvilde Hegn OK</p>
	<p>Kortkonsulent</p>	<p>Mogens Hansen</p>