



INSTRUKTION

VinterOL 5. afd.

Lørdag d. 7/2-2026



Arrangør	Kildeholm Orienteringsklub																																														
Stævne	5. afdeling af VinterOL 2025-2026, Vintertræningsløb																																														
Dato	Lørdag den 7. februar 2026																																														
Løbsområde	Slagslunde Skov																																														
Mødested	Buresøbadet GPS: 55.819, 12.233																																														
Stævnecenter	Klubtelt på pladsen eller bil på P-plads ved Buresøbadet afhængigt af vejret.																																														
Parkering	P-plads ved Buresøbadet (ca. 40 pladser) P-plads ca. 150 m vest for Buresøbadet ved indgangen til skoven (ca. 15 pladser) P-plads ca. 1000 m syd for Buresøbadet ad Klokkekildevej (ca. 15 pladser) Der vil ikke være decideret P-vagt, men vi vil tilstræbe at guide til ledige pladser i området. Bemærk, at det er forbudt at kantparkere i området, så med det begrænsede antal p-pladser er det nødvendigt at finde sammen i bilerne. Helst en 3-4 stykker i hver bil.																																														
Kort	Slagslunde Skov, ækvidistance 2,5 m. Tegnet i 2023 af Farum OK og opdateret i Jan. 2025. Der løbes på 1:10.000 hhv. 1:7.500 jf. baneoversigten. Løbskortene printes med postdefinitioner på vandfast papir. Løse postdefinitioner er <u>ikke</u> tilgængelige.																																														
Terrænbeskrivelse	Den vestlige del sydvest for Gulbjergvej er kuperet med en del diffuse spor og tætheder. Den øvrige del mellem Gulbjergvej og Skovvej er en relativ åben nordsjællandsk skov med blandet vegetation og moderate bakker undtaget i det sydligste hjørne, hvor det er lidt mere kuperet. Den sydøstlige del af skoven er generelt ret våd på denne årstid. Bemærk, at oversigtsforholdene ved passage af Gulbjergvej kan være begrænset, så der opfordres til agtpågivenhed, hvis den krydses (Bane 1, 2 og 3).																																														
Afstande	Parkering til Stævnecenter: 0-1000 m. Stævnecenter til Start: 400 m (Bemærk, at der fra den vestlige parkering kan gås direkte til Start – Følg snitzling ind i skoven) Mål til aflæsning: 300 m.																																														
Klasser	Baner og klasser <table><thead><tr><th>Bane</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Længde</th><th>Postantal</th><th>Målestok</th><th>Klasser</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bane 1</td><td>Sort - Svær</td><td>8,0 km</td><td>17</td><td>1:10.000</td><td>8 km, svær</td></tr><tr><td>Bane 2</td><td>Sort - Svær</td><td>6,3 km</td><td>13</td><td>1:10.000</td><td>6 km, svær</td></tr><tr><td>Bane 3</td><td>Sort - Svær</td><td>4,5 km</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>4 km, svær</td></tr><tr><td>Bane 4</td><td>Blå - Svær</td><td>3,3 km</td><td>9</td><td>1:7.500</td><td>3 km, svær blå</td></tr><tr><td>Bane 5</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>3,6 km</td><td>10</td><td>1:7.500</td><td>4 km, mellemsvær</td></tr><tr><td>Bane 6</td><td>Hvid - Let</td><td>3,2 km</td><td>8</td><td>1:7.500</td><td>3 km, let</td></tr></tbody></table>					Bane	Sværhedsgrad	Længde	Postantal	Målestok	Klasser	Bane 1	Sort - Svær	8,0 km	17	1:10.000	8 km, svær	Bane 2	Sort - Svær	6,3 km	13	1:10.000	6 km, svær	Bane 3	Sort - Svær	4,5 km	12	1:7.500	4 km, svær	Bane 4	Blå - Svær	3,3 km	9	1:7.500	3 km, svær blå	Bane 5	Gul - Mellemsvær	3,6 km	10	1:7.500	4 km, mellemsvær	Bane 6	Hvid - Let	3,2 km	8	1:7.500	3 km, let
Bane	Sværhedsgrad	Længde	Postantal	Målestok	Klasser																																										
Bane 1	Sort - Svær	8,0 km	17	1:10.000	8 km, svær																																										
Bane 2	Sort - Svær	6,3 km	13	1:10.000	6 km, svær																																										
Bane 3	Sort - Svær	4,5 km	12	1:7.500	4 km, svær																																										
Bane 4	Blå - Svær	3,3 km	9	1:7.500	3 km, svær blå																																										
Bane 5	Gul - Mellemsvær	3,6 km	10	1:7.500	4 km, mellemsvær																																										
Bane 6	Hvid - Let	3,2 km	8	1:7.500	3 km, let																																										

Startprocedure	Der er Put 'n Run med høflig selvbetjening i tidsrummet 11:00 til 12:00. Man tager selv det korrekte kort, afpasser sin starttid, så man ikke løber i halen på en løber på samme bane, klipper så Start og løber i skoven. Clear og Check er opsat ved start.
Kontrolsystem	Sportident. Posterne er opsat til berøringsfri. Dog undtaget start- og målposter, som skal stemples på traditionel vis. Brikændring meddeles inden start til Beregner på SMS 2510 7520 (Hanne) eller i Stævnecenteret. Lejebrikker Lejebrikker (ej berøringsfri) udleveres fra Stævnecenteret. Brikken afleveres igen ved aflæsning samme sted. Mistede lejebrikker erstattes med 400 kr. Brikaflæsning Brikaflæsning foregår i Stævnecenteret efter målgang. Husk aflæsning også selvom du udgår. Vi ønsker, at alle kommer sikkert hjem, og vi ikke begynder at lede efter løbere, der er 'smuttet' hjem uden aflæsning.
Væske og forplejning	Ingen. Medbring selv væske.
Max. Tid	2 timer. Poster indsamles fra kl. 14:00 eller når alle er i mål.
Skygge og starthjælp	Skygning er tilladt på let bane. Der tilbydes ikke starthjælp, men det må naturligvis gerne ydes af andre til løbere på Let bane.
Overtrækstøj	Der tilbydes <u>ikke</u> transport af overtrækstøj.
Resultater	Resultater vil løbende blive formidlet via LiveResultat på: https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=35489 Efter løbet vil endelig resultatliste være tilgængelig på VinterOLs hjemmeside.
Præmier	Der uddeles ikke præmier, men løbet indgår i det samlede resultat for VinterOL og dertilhørende præmieuddeling.
Omkklædning og bad	Buresøbadet er åbent året rundt. God fornøjelse.
Tilmelding på dagen	Der tilbydes et antal ledige pladser på dagen. Dog opfordres der til forhåndstilmelding. Ledige pladser sælges hos Beregner i Stævnecenteret fra 10:30 til 11:30. Startafgift: 30 kr, dog gratis for børn op til 15 år. Eventuel brikleje: 10 kr. Der betales med MobilePay.
Stævneorganisation	Stævneleder: Leif Sudergaard, Kildeholm Orienteringsklub, 6062 4216, formand@kildeholm-ok.dk Stævnekontrollant: Gregers Jørgensen, Ballerup Orienteringsklub Banelægger: Lasse Chr. Hansen, Kildeholm Orienteringsklub Banekontrollant: Søren Christensen, OK Skærmø Hareskov

Rettelser:

Version 01 – 2026-01-30): Første version.