



Instruktion

Østskredsmesterskaber i klassisk Biathlon Orientering

lørdag d. 15. maj 2010

Metode Konkurrencen gennemføres som Metode B. Først afvikles skydning på Hanebjerg Skyttecenter. Dernæst køres til Grib skov Vest, hvor punktorientering og orienteringsløb afvikles sammenhængende.

Klasser

Klasse	Skydning	Punkt-O	O-løb
D21	Standard	3 km svær	6,7 km svær - 17 poster
D35-	Standard	3 km svær	5,5 km svær - 17 poster
H20	Standard	3 km svær	6,7 km svær - 17 poster
H21	Standard	3 km svær	10,0 km svær - 23 poster
H35	Standard	3 km svær	7,3 km svær - 19 poster
H45	Standard	3 km svær	5,5 km svær - 17 poster
H55	Standard	3 km svær	3,6 km svær - 13 poster
D21B	Standard	3 km svær	4,2 km mellemsvær - 13 p.
H21B	Standard	3 km svær	5,1 km mellemsvær - 16 p.
Intro 2	Store mål	3 km svær	4,2 km mellemsvær - 13 p.

Stævnepladser

Skydning: Hanebjerg Skyttecenter, Hanebjergvej 6, 3400 Hillerød
PO & o-løb: Asfaltfabrikken, Helsingevej 7, 3400 Hillerød
Begge steder afmærkning med o-skærm ved vejen.

Parkering

I direkte tilknytning til stævneplads.

Tidsplan

9.30 Stævnekontor åbner på Hanebjerg
9.45-10.40 Indskydning
10.40-10.50 Fælles instruktion til skydning
11.00-12.00 Skydedisciplinen gennemføres
Forskydning til Grib skov
13.00-15.00 Punktorientering og o-løb gennemføres
15.30 Præmieoverrækkelse og afslutning

SKYDNING

Gevær & ammunition

Kun kaliber 22/5.6 mm (salon/skiskydningsgevær) må anvendes.

Indskydning

Indskydning foregår på selvmarkerende skiver. Der er 17 baner til rådighed (bane 4-20).

Konkurrence

Konkurrencen foregår på Kurvinen-mål. Der er 5 skiver til liggende og 5 skiver til stående.

Intro-klasserne

Intro 1 & 2 skyder både liggende og stående på stort mål.

Skydeprocedure	Skydedisciplinen gennemføres således: 300 meter løb - 10 skud liggende - 300 meter løb - 10 skud stående - 50 meter løb.
Markørhold	Halvdelen af de tilmeldte deltagere (den rutinerede halvdel) er tildelt en markør opgave. Der er lavet 4 markørhold, som hver markerer i 15 minutter. Markør opgaven er planlagt, så det ikke konflikter med deltagernes egne skydetidspunkter. Se nedenstående plan herfor.
Skydekort	Fra start medbringer hver deltager et skydekort. Ved ankomst til skydestandpladsen afleverer deltageren skydekortet til en af markørerne, som laver markeringen i skydekortet. Efter hver skydning får deltageren skydekortet retur. Skydekortet medbringes til mål.
Geværstativ	Ude foran 50-meter bygningen står et geværstativ, hvor geværene opbevares, når deltageren ikke er inde i bygningen for at skyde. Efter at have løbet de 300 meter tager deltageren geværet med ind, og tilsvarende sættes geværet tilbage, når deltageren kommer ud. Geværet bæres i piben.
Hensyn	Der skal udvises særlig hensyn, når deltagerne bevæger sig ind og ud af 50-meter bygningen og inde i bygningen. Indgående løbere har vigepligt overfor udgående løbere.
Ophold-toilet	Det er muligt at opholde sig enten i 50-meter bygningen (i lokalet bag skyderummet) eller under hovedbygningens halvtag. I hovedbygningen findes toiletter.
Tidtagning	Foregår manuelt. Sportident skal først anvendes til punktorientering og o-løb.

PUNKTORIENTERING og ORIENTERINGSLØB

Kort	Punktorientering og orienteringsløb løbes på o-kort Grib skov Vest i målestok 1:10.000, ækvidistance 2,5 m.
Terræn	Moderat kuperet terræn med overvejende løvskov og generelt god gennemløbelighed.
Punktorientering	3 km markeret rute (snitzling) med 10 punkter undervejs, heraf 5 i banen og 5 uden for banen. Punkterne i banen er markeret med blå snitzling. Punkterne uden for banen er markeret med gul snitzling. Ved punkterne uden for banen, vil der være en sigtestok, der peger på den post, løberen skal markere på sit kort. Der vil desuden være ophængt et IOF symbol, der angiver postens placering. Posten er markeret med en gul skærm med blå kryds. (Se eksempel ved start). Løberen markerer postens placering ved at trykke en nål igennem kortet, vende kortet og tegne en streg fra hullet og ud til postens nummer, der er markeret på bagsiden. Der vil være ophængt nåle og penne ved hvert punkt. (Se eksempel ved start) Hvis der er mere end et hul, hvis der ikke er tegnet en streg fra hullet til postens nummer, eller hvis løberen tegner en cirkel omkring hullet, vil det blive betragtet som en fejl, og løberen får maksimalt tillæg på 10 minutter på punktet. Løberen får tildelt et strafminut

for hver hele millimeter han/hun prikker forkert - dog højst 10 minutter per punkt.

Det er kun tilladt at bevæge sig frem ad den markerede rute. Man må ikke løbe tilbage eller ud til siderne. Har du behov for yderligere instruktion så kontakt Thomas eller Ulrik på stævnepladsen.

Startprocedure

Løberen bliver kaldt frem et minut før start på punktorientering. Løberen clearer og tjekker sin SI enhed. Ved urets sidste bib stempler løberen startenheden. Bemærk at der ofte er to løbere, der starter samtidig, som skal stemple samme startenhed. Tiden starter dog først, når løberen stempler startenheden.

Tidtagning

Der anvendes Sportident. De løbere der skal låne brikker, vil få dem udleveret ved start. Tiden starter, når man klipper startposten - og slutter, når man klipper målposten. Der skal stemples en post (190) ved overgangen fra punktorientering til o-løb.

Regler

Vi henviser endvidere til IBOF regler, som du kan læse på www.biathlon.dk.

Toilet

Der er ikke toilet faciliteter på Asfaltfabrikken.

Kiosk

Der vil være kiosk med et beskedent udvalg i Grib skov, men ikke på Hanebjerg.

Præmier

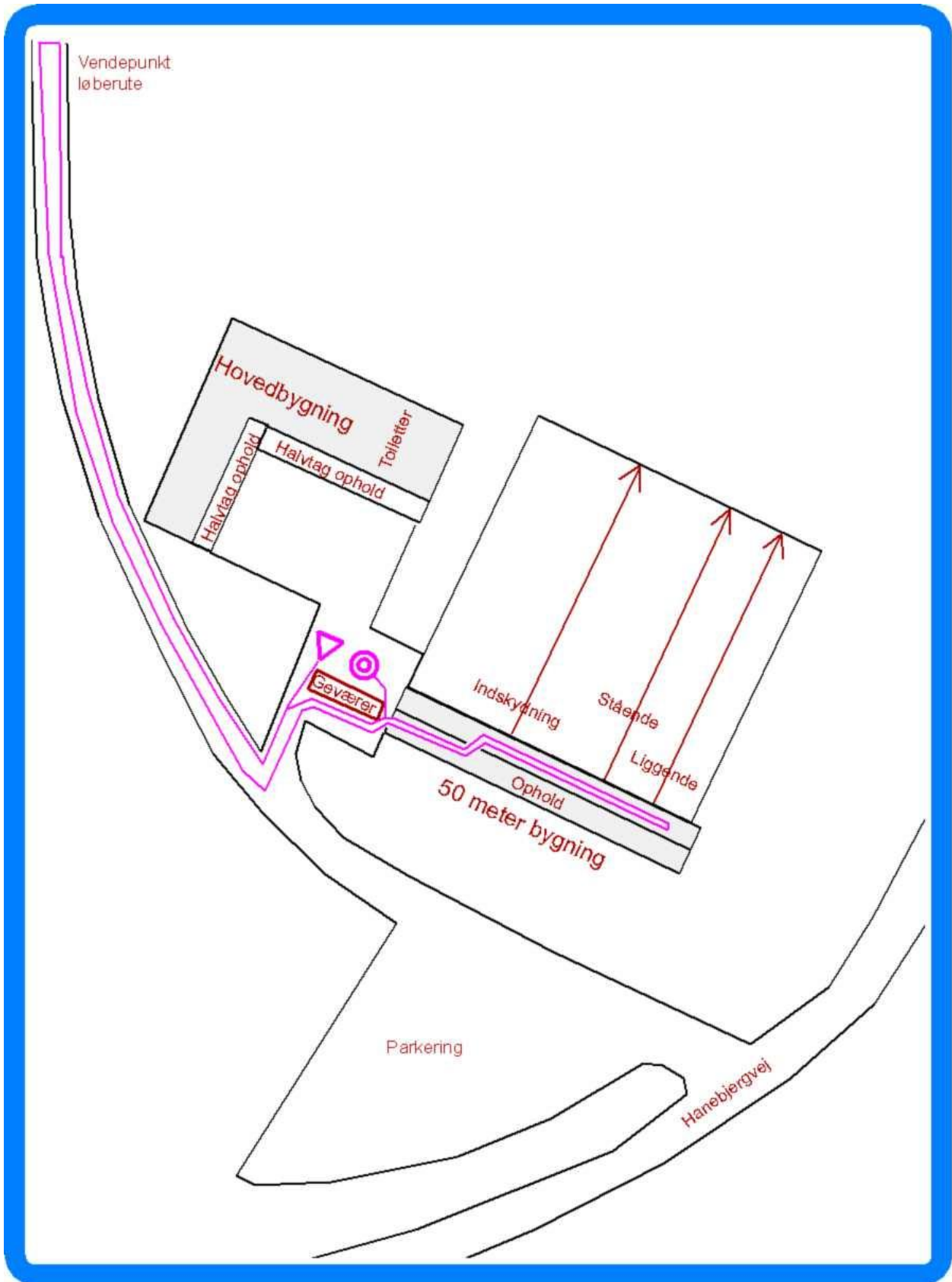
Til vinderne i alle klasser. I H21A og D21A til de 3 bedste i klassen.

Organisation

Stævneledere: Thomas Jensen og Ulrik Staugaard

Skydeleder: Ulrik Staugaard

Banelægger punkt-O & o-løb: Thomas Jensen



Forskydning fra Hanebjerg til Asfaltfabrikken (kort fra Krak)

