

Instruktion

Påskeløb 2025***

17-19. april

Arrangør: Kolding Orienterings Klub

Løbsområder:

1. etape: Frederikshåb Midt, langdistance
2. etape: Frederikshåb Øst, forkortet langdistance
3. etape: Vingsted, mellemdistance

Mødested:

1. etape: Springbjergvej 24, 7183 Randbøl – parkeringsafgift DKK 20,- per bil
2. etape: Springbjergvej 24, 7183 Randbøl – parkeringsafgift DKK 20,- per bil
Afmærkning fra Bøgvadvej mellem Egtved og Billund.
3. etape: Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten

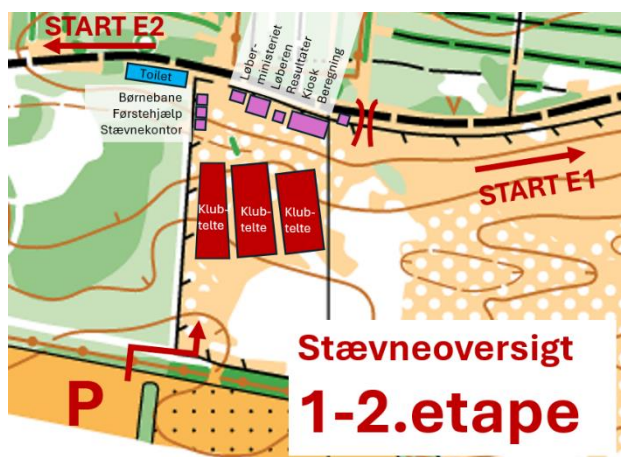
Parkering kan betales på VippsMobilePay #53575 eller med kontanter/betalingskort i Stævnekontoret.

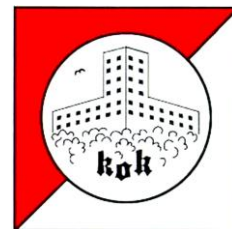
Afstande:

1. etape: Parkering-Stævneplads: 200-600 m; Stævneplads-Start: 1.500 m
2. etape: Parkering-Stævneplads: 200-600 m; Stævneplads-Start: 1.000 m
3. etape: Parkering-Stævneplads: 150-500 m; Stævneplads-Start 1: 1.350m; Start 2: 1.150 m

Indgang til Stævneplads er markeret med beachflag. Stævneplads-Start er markeret med pink flag. Start 2 på 3. etape dog blå flag.

Stævnepladsoversigt:





Stævnekontor: Åbner en time før første start, på stævnepladsen.

Klubposer: Klubposer med brystnumre, sikkerhedsnåle og legebrikker afhentes på Stævnekontoret.

Toiletter: Findes på stævneplads og ved start.

Kiosk: Kiosken byder på kaffe/the, kage, sodavand og en del sødt. Der vil være kolde og varme retter som couscous salat, suppe, pølser med brød m.m. – også for personer med glutenallergi.

Betalingsmidler: I kiosk og stævnekontor kan benyttes kontanter, VippsMobilePay og betalingskort.

Butikker: Løberen og Løberministeriet tilbyder salg af løbetøj/udstyr på stævnepladsen.

Børnebane: Åbner 30 min før første start, på stævnepladsen. Deltagende børn modtager en LEGO-præmie.

Førstehjælp: Førstehjælp og hjertestarter findes på stævnepladsen. Nødtelefon: 20820065, trykt på løbskortet.

Omkklædning: Der er mulighed for bad og omklædning på 3. etape i Vingstedcentret. Følg skiltning.

Ordensregler: Rygning er forbudt alle steder på stævneplads og i omklædningsfaciliteter.

Klasser, banelængder og postantal:

Klasse	Svær- hed	Etape 1		Etape 2		Etape 3		Målestok	Fixtid 3. etape	Start 3. etape
		km	poster	km	poster	km	poster			
D-Beg.		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
H-Beg.		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
D10		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
D12		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
D12B		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
D14		3,6	11	2,9	9	2,1	9	1:7.500	10.19	2
D14B		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
D16		4,9	13	3,9	11	2,9	15	1:10.000*	11.13	1
D16B		3,6	11	2,9	9	2,1	9	1:7.500	10.27	2
D20		7,0	15	5,5	16	4,3	18	1:10.000*	11.09	1
D21		9,2	21	6,9	17	5,3	20	1:10.000*	11.00	1
D21AK		5,1	13	3,9	11	2,7	11	1:10.000*	10.37	1
D21B		4,6	11	3,5	12	2,6	13	1:7.500	10.31	2
D21C		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
D35		7,0	15	5,5	16	4,3	18	1:10.000*	10.42	1
D40		6,0	15	5,1	13	4,0	16	1:10.000*	10.39	1
D45		6,1	13	4,5	14	3,7	16	1:7.500	10.36	1
D45AK		4,3	11	3,4	12	2,7	15	1:7.500	11.08	1

Klasse	Svær- hed	Etape 1		Etape 2		Etape 3		Målestok	Fixtid 3. etape	Start 3. etape
		km	poster	km	poster	km	poster			
D45B		3,6	11	2,9	9	2,1	9	1:7.500	10.35	2
D50		5,4	14	4,3	14	3,0	15	1:7.500	10.43	1
D55		4,9	13	3,9	11	2,9	15	1:7.500	10.49	1
D55AK		4,1	11	2,8	10	2,6	13	1:7.500	11.12	1
D60		4,3	11	3,4	12	2,7	15	1:7.500	10.32	1
D65		4,1	11	2,8	10	2,6	13	1:7.500	10.36	1
D70		3,5	10	2,5	9	2,4	12	1:7.500	11.04	1
D75		3,1	11	2,4	9	2,2	10	1:7.500	10.56	1
D80		2,4	9	2,0	8	2,1	10	1:7.500	11.00	1
D85		2,4	9	2,0	8	2,1	10	1:7.500	10.44	1
H10		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
H12		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
H12B		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	Fri start	2
H14		4,6	11	3,5	12	2,6	13	1:7.500	10.15	2
H14B		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
H16		6,6	15	5,1	13	4,0	16	1:10.000*	11.12	1
H16B		3,6	11	2,9	9	2,1	9	1:7.500	10.43	2
H20		10,1	21	7,7***	17	5,9	24	1:10.000*	11.03	1
H21		11,5***	24	9,4***	23	7,0	27	1:10.000*	10.54	1
H21AK		6,6	15	4,8	16	4,0	15	1:10.000*	10.48	1
H21B		4,6	11	3,5	12	2,6	13	1:7.500	10.23	2
H21C		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	Fri start	2
H35		10,1	21	7,7***	17	5,9	24	1:10.000*	10.33	1
H40		9,2	21	6,9	17	5,3	20	1:10.000*	10.30	1
H45		8,0**	17	6,2	15	4,7	20	1:7.500	10.45	1
H45AK		6,1	13	4,5	14	3,7	16	1:7.500	11.06	1
H45B		4,6	11	3,5	12	2,6	13	1:7.500	10.39	2
H50		7,6**	17	5,8	15	4,4	17	1:7.500	10.51	1
H55		6,7**	17	5,2	16	4,0	19	1:7.500	10.57	1
H55AK		4,9	13	3,9	11	2,9	15	1:7.500	10.31	1
H60		5,9***	15	4,6	14	3,6	15	1:7.500	11.07	1
H65		5,4	14	4,0	12	3,3	15	1:7.500	11.01	1
H70		4,6	13	3,6	12	2,7	13	1:7.500	10.55	1
H75		4,2	11	3,1	11	2,6	12	1:7.500	10.52	1
H80		3,5	10	2,5	9	2,4	12	1:7.500	10.48	1
H85		3,1	11	2,4	9	2,2	10	1:7.500	10.40	1

*Målestok 3. etape 1:7.500. **Kortskifte (indsat kortudsnit, se særligt for 1.etape). ***Kortvend.

Åbne klasser: Kan købes på stævnekontoret.

Klasse	Svæ- hed	Etape 1		Etape 2		Etape 3		Målestok	Start 3. etape
		Km	poster	km	poster	km	poster		
Åben 1		7,8	19	6,1	17	4,7	20	1:10.000*	1
Åben 2		5,5	14	4,2	14	3,6	15	1:7.500	1
Åben 3		3,3	12	2,5	12	2,6	12	1:7.500	1
Åben 4		4,8	12	3,5	11	2,6	13	1:7.500	2
Åben 5		3,5	12	2,7	12	2,2	10	1:7.500	2
Åben 6		2,7	11	2,0	11	2,0	15	1:7.500	2

*Målestok 3. etape 1:7.500.

	Etape 1	Etape 2	Etape 3 Start 1	Etape 3 Start 2
Åben for salg	10.00-12.00	09.00-11.00	08.30-10.30	08.30-10.30
Startinterval	11.00-13.30	10.00-12.30	10.00-12.00	09.30-11.30

Pris for Åben klasse pr. dag: -20 år kr. 125 (16,5 €), 21-år kr. 175 (23,5 €), leje af SI-brik kr. 25 (3,5 €).

Lejebrik ved køb af Åben klasse udleveres på Stævnekontoret.

Alle dage er der **fri start** – put and run, i ovennævnte startinterval.

Kontrolsystem: SI-brikker – manuel stempling. Lejebrikker findes i klubposen og afleveres i mål efter sidste konkurrencedag. Ikke afleverede brikker afregnes med kr. 550,-.

Brystnummer: Alle løbere skal bære brystnummer, der benyttes alle 3 etaper (undtaget Åbne klasser). Brystnummeret er påtrykt navn, klasse, starttider og SI-brik-nummer, disse udleveres i klubposen sammen med sikkerhedsnåle.

På 3. etape skal de 10 førende i hver klasse med jagtstart bære nyt brystnummer, der findes ved start.

Kort:

1. og 2. etape: Frederikshåb Plantage, målestok 1:7.500 og 1:10.000, ækvidistance 2,5 m. Kortet er nyrevideret mens den østlige del er nytegnet 2024-25.

3. etape: Vingsted, målestok 1:7.500, ækvidistance 5 m. Kortet er nyrevideret 2025.

Kortene printes på vandfast papir ved Grafisk Forum A/S.

Postbeskrivelser: Postbeskrivelser er trykt på forsiden af løbskortene. Løse postbeskrivelser udleveres ved start, hvis man medbringer en holder.

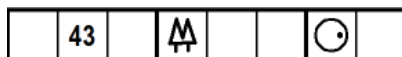
Specielt for de enkelte etaper:

1. og 2. etape: Der har helt op til løbets start været skovarbejde i flere dele af skoven. Kørespor efter skovningsmaskiner er ikke tegnet på kortet.

To steder er der opsat hegnspæle som vist på foto. Der er ingen hegnstråde på pælene og området kan frit passeres. Hegnspælene er *ikke* vist på kortet.

Skoven gennemskæres af en vej, der begge dage passeres af flere baner. Begynder- og lette baner passerer vejen på 1. etape, ved bemandet overgang.

Flere baner har en eller flere poster, hvor symbol 4.8 ('lund') er benyttet efter den nyligt tilføjede betydning: "Afgrænset klynge af træer eller buske i åbent område eller et lettere gennemløbeligt område af træer omgivet af tættere skov", se eksempel på kort og postbeskrivelse:



Særligt for 1. etape: H45, H50 og H55 har en form for kortskifte, hvor man skifter til et kortudsnit indsat i venstre hjørne af samme kort. Sidste del af banen gennemføres på dette kortudsnit.

De fleste baner har stræk omkring syvårssøerne. Søerne har fast bund, og kan flere steder passeres, se forskel på korttegning:

Lav vandstand (skinnebeshøjde):



Højere vandstand (lårhøjde):



Særligt for 2. etape: For løbere i H10, D10, H12B, D12B, H-beg, D-beg og Åben 6 er der afmærket fra post 3-4 og fra post 7-8 med gule flag. For løbere i H12, D12, H14B, D14B, H21C, D21C og Åben 5 er der afmærket fra post 3-4 med gule flag.

Nogle baner har stræk, hvor der er vejvalg der krydser ind over startområdet. Startområdet er markeret som forbudt område på kortet og vil være afmærket i terrænet med brudt rød/hvid snitzling.

3. etape: Løbsområdet er sjældent brugt til stævner. Det består af flere meget varierende skovområder med åbne græsarealer imellem. Flere steder er skoven kraftigt kuperet.

Alle baner ved Start 1 kommer igennem områder med terræn-bueskydnings-mål i form af eksotiske dyrefigurer – og det er altså kun figurer selvom de ser meget livagtige ud. Se eksempel ved Start 1.

Midt i løbsterrænet ligger Nordeuropas største skydebane-anlæg, hvor der vil være skydning på løbsdagen. Dette foregår på lukkede baner og har ingen indflydelse på Påskeløbet, men det kan virke støjende, hvis man er tæt på. Husk at fortælle børn og ungdomsløbere om dette.

Der går en stor trafikeret landevej igennem løbsområdet, denne MÅ IKKE krydses, der er afmærket tvungen passage igennem tunnel under landevejen – gælder kun løbere fra Start 1.

Børnebanen går igennem løbsområdet tæt på mål, denne er afmærket med grønne flag.

Special signatur – 3.etape (bruges som postplacering):



Dyrefigur

For løbere i H10, D10, H12B, D12B, H-beg, D-beg og Åben 6 er der afmærket fra post 6-7 med gule flag.

Start:

- 1. etape fra kl. 11.00 – afstand 1.500 m, pink flag
- 2. etape fra kl. 10.00 – afstand 1.000 m, pink flag
- 3. etape fra kl. 09.30 – afstand Start 1: 1.350 m, pink flag; Start 2: 1.150 m, blå flag.

Der er toiletter ved start. Der er ikke transport af overtrækstøj.

På 1. og 2. etape foregår starten som individuel start med fast tidsinterval.

På 3. etape er der jagtstart i alle klasser for løbere, der er mindre end 45 minutter efter den førende løber efter de første 2 etaper. For løbere der ikke er i jagtstart, kan der vælges mellem fællesstart eller fri start, se startprocedure.

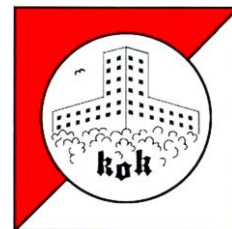
Klasser med sværhedsgrad Grøn og Hvid **samt Åbne klasser** har **fri start** alle tre etaper i følgende startinterval:

Fri start	Etape 1	Etape 2	Etape 3 Start 1	Etape 3 Start 2
Startinterval	11.00-13.30	10.00-12.30	10.00-12.00	09.30-11.30

Startprocedure: Starten afvikles som stille start uden opråb af navne. Løberen er selv ansvarlig for at have rigtig brik med. Briknummeret ses på brystnummeret.

1. og 2. etape:

- Boks 1) Når din starttid vises på starturet (4 min før start) skal du gå ind i første boks. CLEAR brikken.
- Boks 2) Løse postbeskrivelser er tilgængelige for løbere, der har medbragt holder til disse.
- Boks 3) Løbere i klasser af sværhedsgrad Grøn og Hvid må tage kortet. Starthjælp må modtages fra skygge. Tilbydes også af startpersonale.
- Boks 4) Løbskortet tages ud og foldes sammen så banen ikke kan ses indtil startøjeblikket. Det er tilladt at kontrollere for rigtig klasse. Løbere med **fri start** skal startstemple, hvilket vil sige, at SI-brikken skal stemples i en SI-enhed ved startstregen i startøjeblikket.



Afmærkning til startpunktet SKAL følges helt til startpunktet. Startpunktet er ved alle starter markeret med en orienteringsskærm.

3. etape – JAGTSTART. BEMÆRK – FREMKALD 5 MIN FØR START!

Klasser i jagtstart gør som følger:

- 1) Tag nyt brystnummer, hvis du er i top-10 i din klasse. Brystnumrene er ophængt ved start. Øvrige bruger samme brystnummer som på de foregående etaper.
- 2) Gå frem, når uret viser din starttid (5 min før start). Er din starttid 10.42.56, går du frem, når uret viser 10.42.00. Der er stille start.
- 3) Modtag STARTKORT ved bordet i teltet
- 4) Gå umiddelbart videre og CLEAR brikken
- 5) Gå umiddelbart videre og tag evt. en løs postbeskrivelse
- 6) Gå umiddelbart videre og tag løbskortet, fold det sammen
- 7) Find din rigtige plads, og hold dit startkort synligt, mens du står i køen!
- 8) Når du starter, smides startkortet straks i markeret affaldspose og løbskortet foldes ud.

3. etape – SAMLET START

Løbere der ikke er i jagtstart, kan på dagen vælge at deltage i fællesstart kl. 09.30-09.50. Gå frem 5 min før starttid for relevant klasse, der er stille start, alle løbere SKAL registreres, gå derefter ind i rigtig korridor, tag postdefinition og kort, fold kort sammen og gå frem til startlinjen:

09.30: D16, D45AK, D55, D60, H20, H35, H45, H55AK

09.35: D55AK, D65, H21, H50, H65

09.40: D21, D40, H16, H40, H70, H75

09.45: D45, D75, D80, D85, H45AK, H55, H60, H85

09.50: D20, D21AK, D35, D50, D70, H21AK, H80

3. etape – FRI START

Løbere der ikke er i jagtstart eller i samlet start, kan starte som fri start i tidsrummet:

Start 1: 09:55-10:20

Start 2: 09:30-10:00

Løbere i **fri start** skal startstemple, hvilket vil sige, at SI-brikken skal stemples i en SI-enhed ved startstregen i startøjeblikket.

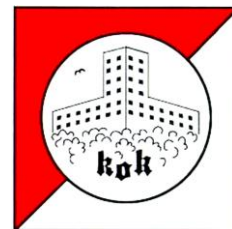
For sent startende: For sent startende SKAL henvende sig til startpersonalet.

Skygning: Skygning er tilladt i klasserne D/H Beg, D/H10, D/H12, D/H12B, D/H14B, D/H21C, Åben 5 og Åben 6.

Væskedepoter: Væskedepoter består af vand og er ubemandet.

1. etape: Der er væskedepoter i skoven der passeres af baner længere end 5 km, og er markeret på alle kort.
2. etape: Der er væskedepoter i skoven der passeres af baner længere end 5 km, og er markeret på alle kort.
3. etape: Ingen væskedepoter.

Vi henstiller til at brugte krus smides i skraldespandene opsat ved væskedepoterne.



Mål: Alle løbere skal stemple målposten. Placeringen på jagtstarten afgøres ved målstempling. Efter målgang må løbskortet beholdes. Vi appellerer til fairness.

Der tilbydes vand i mål ved selvbetjening.

Makstid: Makstid er 2,5 timer for alle klasser. Udgåede løbere SKAL henvende sig i mål.

Speakning: Der er speakning på 3. etape.

Startlister: Startlister findes på påskeløbets hjemmeside, her findes også fix-tiden for 1. start i hver klasse til 3. etapes jagtstart.

Resultatformidling: Resultater vises på skærme på stævnepladsen, på liveresultat.orientering.se og efter løbet på koldingorienteringsklub.dk. Resultater vises også på O-result og Winsplits. O-Track og LiveloX åbnes straks efter løbet.

Præmier: Der er på 1. og 2. etape præmier til etapevinderne i alle ungdomsklasser (D/H-16). På 3. etape er der præmier til de tre første i det samlede resultat i alle ungdomsklasser (D/H-16). Der er desuden præmie til den samlede vinder i øvrige klasser. Der er ikke præmier i åbne klasser.

Links:

Påskeløbets hjemmeside: [Påskeløb 2025- webpage](#)

Påskeløbets Facebook: [Påskeløb 2025- Facebook](#)

Kontakt: paaske2025@koldingorienteringsklub.dk

Organisation:

Stævneledelse:	Vivi Andreassen Jan Lottenburger Per Eg Pedersen, +45 20837456
Stævnekontrollant:	Dorthe Bloch Rosenvinge, OK Snab
Banelæggere 1. etape:	Niels og Anders Dalgaard, Kolding OK
Banekontrol 1. etape:	Ulrik Staugaard, FIF Hillerød
Banelæggere 2. etape:	Niels og Anders Dalgaard, Kolding OK
Banekontrol 2. etape:	Jacob Daugaard, OK Esbjerg
Banelægger 3. etape:	Søren Eg Staugaard, Kolding OK
Banekontrol 3. etape:	Pernille Buch, OK Gorm
Korttegnere:	Frederikshåb- Gediminas Trimakas, GT Maps Opdatering 2025 Ulrik Staugaard Vingsted- Flemming Andersen, OK Gorm Opdatering 2025 Per Eg Pedersen
Dommer:	Claus Lyngby, OK GORM