



INSTRUKTION

DSR's O-sektion

inviterer til

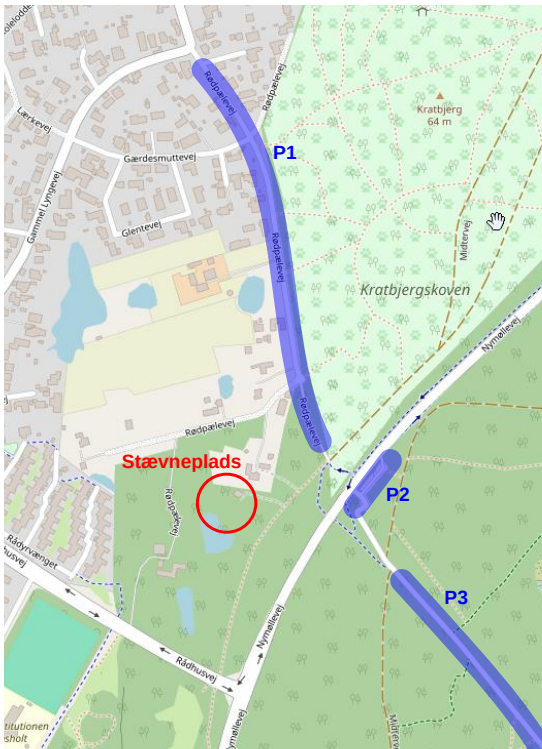
Efterårskredsløb

Søndag d. 19. Oktober 2025

i Ravnsholt Skov



Det er et åbent stævne med individuelle klasser som til
Danmarks- og forbundsmesterskaber og 11 åbne klasser

Hjemmeside	https://dsr-o.dk/2025kreds
Klassifikation	Stævnets faciliteter og service berettiger til to stjerner (★★)
Løbsområde	Ravnsholt Skov
Terrænbeskrivelse	Skoven er blandingsskov med mange stier. Der er for det meste god gennemløbelighed.
Stævneplads	Stævneplads ved DSR's hus Gåsehuset. Adresse: Rødpælevej 30A, 3450 Allerød
Parkering	Systemet er "find selv". Der vil ikke være parkeringsvagt, så det er op til deltagerne selv at finde parkeringsplads, og at parkere lovligt. Vi anbefaler: 1. Kantparkering langs Rødpælevej, med indkørsel fra Gl. Lyngelvej i Allerød. 2. Parkering på offentlig parkeringsplads ved Nymøllevej/Bregnerød Skovvej. 3. Kantparkering langs Bregnerød Skovvej med indkørsel fra Nymøllevej, og fra Bregnerød. 
Afstande	P-plads til stævneplads: Mindst 200 meter. Afstanden er afhængig af, hvor man vælger at parkere. Følg skiltning. Stævneplads til start: cirka 400 meter. Afmærket med blå snitzling. Mål til stævneplads: cirka 300 meter. Afmærket med gul/sort snitzling

Klasser	Forhåndstilmelding er krævet til nedenstående klasser <table><tr><th>Klasse</th><th>Bane-længde (km)</th><th>Måle-stok</th><th>Post-antal</th><th>Klasse</th><th>Bane-længde (km)</th><th>Måle-stok</th><th>Post-antal</th><th>Sværheds-grad</th></tr><tr><td>D10</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>H10</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>Begynder</td></tr><tr><td>D12</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>H12</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>Let</td></tr><tr><td>D14</td><td>4.9</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>H14</td><td>4.9</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>Mellemsvær</td></tr><tr><td>D16</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>16</td><td>H16</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D18</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>H18</td><td>8.9</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D20</td><td>8.9</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>H20</td><td>10.1</td><td>1:10.000</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D21</td><td>10.1</td><td>1:10.000</td><td>23</td><td>H21</td><td>12.1</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D35</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>H35</td><td>10.1</td><td>1:10.000</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D40</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>H40</td><td>10.1</td><td>1:10.000</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D45</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>16</td><td>H45</td><td>8.9</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D50</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>H50</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D55</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>H55</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D60</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>H60</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>16</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D65</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>H65</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>16</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D70</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>H70</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D75</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>H75</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D80</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>H80</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D85</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>H85</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>Svær</td></tr><tr><td>D/H90</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Svær</td></tr></table>	Klasse	Bane-længde (km)	Måle-stok	Post-antal	Klasse	Bane-længde (km)	Måle-stok	Post-antal	Sværheds-grad	D10	2.9	1:7.500	11	H10	2.9	1:7.500	11	Begynder	D12	3.5	1:7.500	10	H12	3.5	1:7.500	10	Let	D14	4.9	1:7.500	12	H14	4.9	1:7.500	12	Mellemsvær	D16	5.5	1:7.500	16	H16	7.5	1:7.500	20	Svær	D18	7.5	1:7.500	20	H18	8.9	1:7.500	23	Svær	D20	8.9	1:7.500	23	H20	10.1	1:10.000	23	Svær	D21	10.1	1:10.000	23	H21	12.1	1:10.000	26	Svær	D35	7.5	1:7.500	20	H35	10.1	1:10.000	23	Svær	D40	7.5	1:7.500	20	H40	10.1	1:10.000	23	Svær	D45	5.5	1:7.500	16	H45	8.9	1:7.500	23	Svær	D50	4.5	1:7.500	13	H50	7.5	1:7.500	20	Svær	D55	4.5	1:7.500	13	H55	7.5	1:7.500	20	Svær	D60	3.5	1:7.500	12	H60	5.5	1:7.500	16	Svær	D65	3.5	1:7.500	12	H65	5.5	1:7.500	16	Svær	D70	3.5	1:7.500	12	H70	4.5	1:7.500	13	Svær	D75	2.9	1:7.500	10	H75	3.5	1:7.500	12	Svær	D80	2.9	1:7.500	10	H80	2.9	1:7.500	10	Svær	D85	2.9	1:7.500	10	H85	2.9	1:7.500	10	Svær	D/H90	2.9	1:7.500	10					Svær
Klasse	Bane-længde (km)	Måle-stok	Post-antal	Klasse	Bane-længde (km)	Måle-stok	Post-antal	Sværheds-grad																																																																																																																																																																													
D10	2.9	1:7.500	11	H10	2.9	1:7.500	11	Begynder																																																																																																																																																																													
D12	3.5	1:7.500	10	H12	3.5	1:7.500	10	Let																																																																																																																																																																													
D14	4.9	1:7.500	12	H14	4.9	1:7.500	12	Mellemsvær																																																																																																																																																																													
D16	5.5	1:7.500	16	H16	7.5	1:7.500	20	Svær																																																																																																																																																																													
D18	7.5	1:7.500	20	H18	8.9	1:7.500	23	Svær																																																																																																																																																																													
D20	8.9	1:7.500	23	H20	10.1	1:10.000	23	Svær																																																																																																																																																																													
D21	10.1	1:10.000	23	H21	12.1	1:10.000	26	Svær																																																																																																																																																																													
D35	7.5	1:7.500	20	H35	10.1	1:10.000	23	Svær																																																																																																																																																																													
D40	7.5	1:7.500	20	H40	10.1	1:10.000	23	Svær																																																																																																																																																																													
D45	5.5	1:7.500	16	H45	8.9	1:7.500	23	Svær																																																																																																																																																																													
D50	4.5	1:7.500	13	H50	7.5	1:7.500	20	Svær																																																																																																																																																																													
D55	4.5	1:7.500	13	H55	7.5	1:7.500	20	Svær																																																																																																																																																																													
D60	3.5	1:7.500	12	H60	5.5	1:7.500	16	Svær																																																																																																																																																																													
D65	3.5	1:7.500	12	H65	5.5	1:7.500	16	Svær																																																																																																																																																																													
D70	3.5	1:7.500	12	H70	4.5	1:7.500	13	Svær																																																																																																																																																																													
D75	2.9	1:7.500	10	H75	3.5	1:7.500	12	Svær																																																																																																																																																																													
D80	2.9	1:7.500	10	H80	2.9	1:7.500	10	Svær																																																																																																																																																																													
D85	2.9	1:7.500	10	H85	2.9	1:7.500	10	Svær																																																																																																																																																																													
D/H90	2.9	1:7.500	10					Svær																																																																																																																																																																													
Åbne klasser	Forhåndstilmelding og tilmelding på dagen er mulig på nedenstående klasser <table><tr><th>Klasse</th><th>Banelængde (km)</th><th>Målestok</th><th>Postantal</th><th>Sværheds-grad</th></tr><tr><td>Åben 1</td><td>12.1</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>10.1</td><td>1:10.000</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 3</td><td>8.9</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 4</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>20</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 5</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>16</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 6</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 7</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 8</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>Svær</td></tr><tr><td>Åben 9</td><td>4.9</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>Mellemsvær</td></tr><tr><td>Åben 10</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>10</td><td>Let</td></tr><tr><td>Åben 11</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>Begynder</td></tr></table>	Klasse	Banelængde (km)	Målestok	Postantal	Sværheds-grad	Åben 1	12.1	1:10.000	26	Svær	Åben 2	10.1	1:10.000	23	Svær	Åben 3	8.9	1:7.500	23	Svær	Åben 4	7.5	1:7.500	20	Svær	Åben 5	5.5	1:7.500	16	Svær	Åben 6	4.5	1:7.500	13	Svær	Åben 7	3.5	1:7.500	12	Svær	Åben 8	2.9	1:7.500	10	Svær	Åben 9	4.9	1:7.500	12	Mellemsvær	Åben 10	3.5	1:7.500	10	Let	Åben 11	2.9	1:7.500	11	Begynder																																																																																																																								
Klasse	Banelængde (km)	Målestok	Postantal	Sværheds-grad																																																																																																																																																																																	
Åben 1	12.1	1:10.000	26	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 2	10.1	1:10.000	23	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 3	8.9	1:7.500	23	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 4	7.5	1:7.500	20	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 5	5.5	1:7.500	16	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 6	4.5	1:7.500	13	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 7	3.5	1:7.500	12	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 8	2.9	1:7.500	10	Svær																																																																																																																																																																																	
Åben 9	4.9	1:7.500	12	Mellemsvær																																																																																																																																																																																	
Åben 10	3.5	1:7.500	10	Let																																																																																																																																																																																	
Åben 11	2.9	1:7.500	11	Begynder																																																																																																																																																																																	
Skygning	Skygning er tilladt i henholdt til §2.6 i Fod-O reglement 2025																																																																																																																																																																																				
Startafgift	<table><tr><th>Alder</th><th>Forhåndstilmelding</th><th>Tilmelding på dagen</th></tr><tr><td>Til og med 20 år</td><td>50 kr</td><td>50 kr</td></tr><tr><td>21 år og ældre</td><td>90 kr</td><td>100 kr</td></tr></table> Leje af SI-brik koster 15 kr. Ikke afleveret lejebrik afregnes til dagspris.	Alder	Forhåndstilmelding	Tilmelding på dagen	Til og med 20 år	50 kr	50 kr	21 år og ældre	90 kr	100 kr																																																																																																																																																																											
Alder	Forhåndstilmelding	Tilmelding på dagen																																																																																																																																																																																			
Til og med 20 år	50 kr	50 kr																																																																																																																																																																																			
21 år og ældre	90 kr	100 kr																																																																																																																																																																																			

Tilmelding på dagen	På dagen er det muligt at tilmelde sig på klasserne Åben 1-11. Der vil være et passende antal fortrykte kort. De sælges på Stævnepladsen i tidsrummet 09.30 - 11.00. SportIdent-brik kan lejes og udleveres ved tilmeldingen. Betaling med kontanter eller via MobilePay Registreringsskema kan med fordel medbringes i udfyldt stand.
Kortet	Farveprint af udsnit af O-kort (Ravnsholt Skov) på vandfast papir. Kortet er rettet i April 2025 af Erik Sørensen, Allerød OK Målestok 1:10.000 og 1:7.500. Ækvidistance på 2,5 m. Kortnorm ISOM 2017-2. Ved start er opsat løbskort. Specialsignaturer: - x Skulptur - o Bålsted - X Trærod >2 m
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser fremstår i IOF-symboler og er printet på kortsiden. Der findes løse postbeskrivelser til alle klasser ved start. En løs beskrivelse må kun medbringes under løbet, ifald løberen anbringer denne i en egnet holder.
Kontrolsystem	SportIdent-systemet anvendes for alle klasser. Alle SportIdent-bokse med undtagelse af start- og målpост er sat i berøringsfri tilstand. Ifald den elektroniske registrering på en post ikke fungerer, klippes i kortet. Klip skal forvises ved aflæsning af brik. Lejebrikker for forhåndstilmeldte udleveres ved start. Lejebrikker for tilmeldte på dagen udleveres ved tilmelding. Det er den enkelte løbers eget ansvar at kontrollere, at der anvendes den brik, som vedkommende er anmeldt med.
Start	Der er fri start ("Put&Run") i alle klasser, forhåndstilmeldte såvel som tilmeldte på dagen. Første start kl. 10.00. Seneste start kl. 11.30. Alle løbere går selv ind i den relevante startboks. Postdefinitioner findes i start af boksen. Kortet udleveres af startpersonalet, og man går frem til startlinjen. Når det er ens tur til at starte, registrerer man sin brik i startenheden, idet enheden ikke er i berøringsfri tilstand. Startintervallet i hver boks er 1 minut. Begynder og lette baner må se på kortet 2 minutter før start. Alle andre må først se på kortet i startøjeblikket. Starthjælp kan ydes ved henvendelse til startpersonel.
Poster	Postnummeret er udelukkende placeret vandret på toppen af postens SportIdent-boks.
Mål	Maxtiden er 2,5 timer. Målpостen skal stemples, idet posten ikke er i berøringsfri tilstand Enhver løber, der har fået sit kort udleveret, skal melde sig ved aflæsningsstedet for brikker. Løbskortet inddrages ikke efter passage af mål. Det skal dog understreges, at det i henhold til §2.8 i Fod-O reglement 2025 (Fairness) ikke er "tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk".
Væske	Der er væske efter passage af aflæsningsenhed i form af vand og saftvand. Der er ingen væske på banerne
Resultatformidling	På Stævnepladsen samt på løbets hjemmeside: https://dsr-o.dk/2025kreds samt i liveresultat, O-Result og Winsplit.
Børnebane	Tilbydes ikke

Børneaktivering	Tilbydes ikke	
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj	
Bad og omklædning	Bade- og omklædningsfaciliteter forefindes ikke	
Toilet	Der er ét toilet i Gåsehuset	
Kiosk	Der er ingen kiosk	
Præmier	Der er ingen præmier	
Dispensation	Givet af stævnekontrollant for, at H16, D16, H18, D18, D20, D25 og D40 gennemføres på kort med målestok 1:7.500	
Stævneorganisation	Stævneleder	Kim Clausen, DSR's O-sektion Højenhald 14, 1. tv 2700 Brønshøj Tlf: 2620 4196 e-mail: kontakt@dsr-o.dk
	Banelægger	Ronald Clausen, DSR's O-sektion
	Stævnekontrollant	Ole Hørup, DSR's O-sektion
	Banekontrollant	Helge Tillingsøe, DSR's O-sektion
	Dommer	Birgit Hausner, OK S.G.

Revision 1, 1/10-2025: Første udgivelse