



Tisvilde Hegn OK indbyder til SM-lang 2013

Søndag den 28. april i Tisvilde Hegn

Hjemmeside: <http://www.tisvildehegnok.dk/aktiviteter/egne-lob/sm-lang>

Arrangør	Tisvilde Hegn OK
Navn og klassifikation	SM-lang 2013 **** Firestjernet A-stævne
Dato	Søndag den 28. april 2013
Løbsområde	Tisvilde Hegn
Stævneplads	Græsmark ved Bækkebrovej, rute 237, på østsiden af Tisvilde Hegn, 1,2 km nord for Frederiksværkvej, rute 205. Krak 32 B5. Samme stævneplads benyttes til SM-stafet lørdag den 27. april.
Parkering	På stævnepladsen. Parkeringsafgift er indregnet i startafgifterne. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.
Afstande	Parkering – stævneplads: 0 – 150 m Stævneplads – start: ca. 600 m
Stævnekontor	Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9.00.
Kort	Tisvilde Hegn Øst, 1:10.000, revideret 2013, ækvidistance 2,5 m. Kortet er godkendt af kortkonsulent. Der er printede kort i alle klasser.
Terrænbeskrivelse	Meget varierende skov med veludviklet stisystem med et let til middel kuperet og detaljerigt kurvebillede og diffuse tætheder.

Klasser og banelængder	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde
	Begynder	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
	D -10	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
	D -12	Hvid – Let	3,5 – 4,5 km
	D -12B	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
	D -14	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	D -14B	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	D -16	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	D -16AK	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km
	D -16B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km
	D -18	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	D -20	Sort – Svær	Vindertid 55 min.
	D -20AK	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km
	D -20B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km
	D -20C	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	D 21-	Sort – Svær	Vindertid 70 – 80 min.
	D 21-AK	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km
	D 21-B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km
	D 21-C	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	D 35-	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km
	D 35-B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km
	D 40-	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	D 45-	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
D 50-	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km	

	D 55-	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km
	D 60-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km
	D 65-	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km
	D 70-	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km
	D 75-	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km
	H -10	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
	H -12	Hvid – Let	3,5 – 4,5 km
	H -12B	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
	H -14	Gul – Mellemsvær	5,0 – 6,0 km
	H -14B	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	H -16	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km
	H -16AK	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	H -16B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	H -18	Sort – Svær	9,0 – 10,0 km
	H -20	Sort – Svær	Vindertid 70 min.
	H -20AM	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km
	H -20B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	H -20C	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	H 21-	Sort – Svær	Vindertid 90 – 100 min.
	H 21-AM	Sort – Svær	8,0 – 10,0 km
	H 21-AK	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km
	H 21-B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	H 21-C	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	H 35-	Sort – Svær	10,0 – 12,0 km
	H 35-B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	H 40-	Sort – Svær	9,0 – 11,0 km
	H 45-	Sort – Svær	9,0 – 10,0 km
	H 45-AK	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km
	H 50-	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km
	H 55-	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km
	H 55-AK	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km
	H 60-	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	H 65-	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km
	H 70-	Blå – Svær	4,0 – 5,0 km
	H 75-	Blå – Svær	3,5 – 4,0 km
	H 80-	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km
	H 85-	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km
Præmier	SM-medaljer til de tre første løbere i A-klasser indtil H 21- og D 21-, bortset fra AK- og AM-klasser. Endvidere SM-medaljer til vindere af øvrige A-klasser, bortset fra AK-klasser. SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Der vil endvidere være præmier til de tre første løbere i ungdomsklasser til og med H -16 og D -16, hvor der ikke er SM-medaljer.		
Åbne baner	På nedenstående åbne baner 1 – 8 er forhåndstilmelding mulig via O-service. Startafgift er som for øvrige baner/klasser i stævnet. Disse baner har fri start ("put and run"). Fordelen ved at forhåndstilmelde sig er, at man derved er sikker på at komme til at løbe den bane man ønsker. Åbne baner kan også købes på dagen mellem kl. 10.00 og 11.30, idet startafgiften tillægges 15 kr.		
	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde

	Åben 1	Sort – Svær	9,0 – 10,0 km
	Åben 2	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km
	Åben 3	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km
	Åben 4	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km
	Åben 5	Blå – Svær	3,0 – 4,0 km
	Åben 6	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km
	Åben 7	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km
	Åben 8	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km
Kontrolsystem	SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding.		
Start	Første start kl. 10.30.		
Børnebane	Tilmelding på stævnepladsen kl. 10.30 – 13.00. Deltagelse er gratis.		
Børnepasning	På stævnepladsen. Navn og alder skal oplyses ved tilmelding i O-service.		
Service	Velassorteret kiosk findes på stævnepladsen. Der vil være toiletter på stævnepladsen.		
Bad og omklædning	Der er mulighed for bad og omklædning efter løbet i Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3, 3220 Tisvildeleje, ca. 6 km kørsel fra stævnepladsen.		
Tilmelding	Tilmelding sker klubvis via O-service. Sidste frist for klubadministratorers godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 19. april 2013 kl. 19.00. Eftertilmelding kan foretages til stævneleder indtil den 24. april kl. 10.00 mod dobbelt startafgift.		
Startafgifter	Følgende startafgifter opkræves ved rettidig tilmelding: Til og med 20 år 50,00 kr. 21 år og ældre 90,00 kr. Åbne baner købt på dagen + 15,00 kr. Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede lejebrikker erstattes med 300 kr. Samtidig med tilmelding indbetales klubvis startafgift på kontonummer 6301-1641786, Handelsbanken. Anfør klubnavn og dato for løbet ved indbetalingen.		
Stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk		
Banelægger	Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK		
Stævnekontrollant	Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK		
Banekontrollant	Rolf Valery, Tisvilde Hegn OK		
Dommer	Inger Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK		

Handelsbanken



Bygmarken 30 ♦ 3220 Tisvildeleje ♦ 48 70 98 50 ♦ info@helene.dk

