



Instruktion

Tisvilde Hegn OK arrangerer SM-nat 2015, 1. afdeling onsdag den 4. marts i Valby Hegn

**** Firestjernet A-stævne

Hjemmeside: <http://www.tisvildehegnok.dk/>

Kørevejledning	Der afmærkes med o-skærm på rute 223, Helsingør – Rågeleje, ved Aggebovej. Kør 2 km mod øst ad Aggebovej til Nordsjællands Efterskole, Aggebovej 34, 3200 Helsingør. Krak 23 K5.																																																																																																
Parkering	På skolens område. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.																																																																																																
Stævnecenter og servicefunktioner	Der er stævnecenter i skolens sportshal. I stævnecenteret er der stævnekontor, velassorteret kiosk, væske, toiletter, mulighed for omklædning og salg af åbne baner. Der tilbydes hverken bad, børnebane eller børnepasning. Stævnecenteret er åbent fra kl. 18.00, og stævnekontoret er åbent fra kl. 18.15.																																																																																																
Afstande	Parkering – stævnecenter: Max. 150 m. Stævnecenter – start: 400 m, refleksrør er ophængt.																																																																																																
Terrænbeskrivelse	Typisk nordsjællandsk terræn med diffus og varieret bevoksning. Der pågår fældning af store bøgetræer i flere områder af skoven.																																																																																																
Klasser og banelængder	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (m)</th> <th>Antal poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>D -12</td><td>Hvid – Let</td><td>2.500</td><td>12</td></tr> <tr><td>D -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>3.100</td><td>11</td></tr> <tr><td>D -16</td><td>Sort – Svær</td><td>3.500</td><td>10</td></tr> <tr><td>D -20</td><td>Sort – Svær</td><td>5.100</td><td>12</td></tr> <tr><td>D 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>6.000</td><td>15</td></tr> <tr><td>D 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>4.200</td><td>11</td></tr> <tr><td>D 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>3.500</td><td>10</td></tr> <tr><td>D 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>3.500</td><td>10</td></tr> <tr><td>D 65-</td><td>Blå – Svær</td><td>3.100</td><td>11</td></tr> <tr><td>H -12</td><td>Hvid – Let</td><td>2.500</td><td>12</td></tr> <tr><td>H -14</td><td>Gul – Mellemsvær</td><td>3.100</td><td>11</td></tr> <tr><td>H -16</td><td>Sort – Svær</td><td>5.700</td><td>14</td></tr> <tr><td>H -20</td><td>Sort – Svær</td><td>7.800</td><td>17</td></tr> <tr><td>H 21-</td><td>Sort – Svær</td><td>9.600</td><td>23</td></tr> <tr><td>H 35-</td><td>Sort – Svær</td><td>7.800</td><td>17</td></tr> <tr><td>H 40-</td><td>Sort – Svær</td><td>6.900</td><td>17</td></tr> <tr><td>H 45-</td><td>Sort – Svær</td><td>6.000</td><td>15</td></tr> <tr><td>H 50-</td><td>Sort – Svær</td><td>5.700</td><td>14</td></tr> <tr><td>H 55-</td><td>Sort – Svær</td><td>5.100</td><td>12</td></tr> <tr><td>H 60-</td><td>Sort – Svær</td><td>4.200</td><td>11</td></tr> <tr><td>H 65-</td><td>Sort – Svær</td><td>4.200</td><td>11</td></tr> <tr><td>H 70-</td><td>Blå – Svær</td><td>3.100</td><td>11</td></tr> <tr><td>H 75-</td><td>Blå – Svær</td><td>3.100</td><td>11</td></tr> </tbody> </table> <p>Der er ingen væskeposter.</p>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	D -12	Hvid – Let	2.500	12	D -14	Gul – Mellemsvær	3.100	11	D -16	Sort – Svær	3.500	10	D -20	Sort – Svær	5.100	12	D 21-	Sort – Svær	6.000	15	D 35-	Sort – Svær	4.200	11	D 45-	Sort – Svær	3.500	10	D 55-	Sort – Svær	3.500	10	D 65-	Blå – Svær	3.100	11	H -12	Hvid – Let	2.500	12	H -14	Gul – Mellemsvær	3.100	11	H -16	Sort – Svær	5.700	14	H -20	Sort – Svær	7.800	17	H 21-	Sort – Svær	9.600	23	H 35-	Sort – Svær	7.800	17	H 40-	Sort – Svær	6.900	17	H 45-	Sort – Svær	6.000	15	H 50-	Sort – Svær	5.700	14	H 55-	Sort – Svær	5.100	12	H 60-	Sort – Svær	4.200	11	H 65-	Sort – Svær	4.200	11	H 70-	Blå – Svær	3.100	11	H 75-	Blå – Svær	3.100	11
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster																																																																																														
D -12	Hvid – Let	2.500	12																																																																																														
D -14	Gul – Mellemsvær	3.100	11																																																																																														
D -16	Sort – Svær	3.500	10																																																																																														
D -20	Sort – Svær	5.100	12																																																																																														
D 21-	Sort – Svær	6.000	15																																																																																														
D 35-	Sort – Svær	4.200	11																																																																																														
D 45-	Sort – Svær	3.500	10																																																																																														
D 55-	Sort – Svær	3.500	10																																																																																														
D 65-	Blå – Svær	3.100	11																																																																																														
H -12	Hvid – Let	2.500	12																																																																																														
H -14	Gul – Mellemsvær	3.100	11																																																																																														
H -16	Sort – Svær	5.700	14																																																																																														
H -20	Sort – Svær	7.800	17																																																																																														
H 21-	Sort – Svær	9.600	23																																																																																														
H 35-	Sort – Svær	7.800	17																																																																																														
H 40-	Sort – Svær	6.900	17																																																																																														
H 45-	Sort – Svær	6.000	15																																																																																														
H 50-	Sort – Svær	5.700	14																																																																																														
H 55-	Sort – Svær	5.100	12																																																																																														
H 60-	Sort – Svær	4.200	11																																																																																														
H 65-	Sort – Svær	4.200	11																																																																																														
H 70-	Blå – Svær	3.100	11																																																																																														
H 75-	Blå – Svær	3.100	11																																																																																														
Åbne baner	Der tilbydes 6 åbne baner med ”put and run” fra kl. 19.00 og frem til sidste start for de ikke-åbne baner. Banerne kan også købes på dagen mellem kl. 18.30 og 19.30 til følgende priser: Til og med 20 år 70,00 kr. 21 år og ældre 105,00 kr. Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr.																																																																																																

	<p>Mistede lejevrikker erstattes med 300 kr. Åbne baner udleveres ved start.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (m)</th> <th>Antal poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6.400</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4.100</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Blå – Svær</td> <td>3.000</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3.500</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Hvid – Let</td> <td>2.300</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>1.700</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table> <p>Der er ingen væskeposter.</p>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Åben 1	Sort – Svær	6.400	14	Åben 2	Sort – Svær	4.100	12	Åben 3	Blå – Svær	3.000	9	Åben 4	Gul – Mellemsvær	3.500	11	Åben 5	Hvid – Let	2.300	11	Åben 6	Grøn – Begynder	1.700	8
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster																										
Åben 1	Sort – Svær	6.400	14																										
Åben 2	Sort – Svær	4.100	12																										
Åben 3	Blå – Svær	3.000	9																										
Åben 4	Gul – Mellemsvær	3.500	11																										
Åben 5	Hvid – Let	2.300	11																										
Åben 6	Grøn – Begynder	1.700	8																										
Kontrolsystem	<p>SportIdent. Deltageren er selv ansvarlig for, at SportIdent-brikken er tømt og tjekket, samt at besøget ved en post bliver markeret med blink og/eller biblyd. Ved svigt af SportIdent benyttes poststativets stiftklemme i reservefelterne R1 til R3 nederst på kortet. I så fald skal dette meddeles til målpersonalet for kontrol.</p> <p>Lejevrikker udleveres ved start og afleveres ved målgang. Ikke-afleverede lejevrikker afregnes med 300 kr.</p>																												
Kort	<p>Valby Hegn, 1:10.000, revideret 2015, ækvidistance 2,5 m. Der er printede kort i alle klasser. Kortet med IOF-symboler udleveres i lukket plastpose. Løse postbeskrivelser tilbydes ved start, forudsat de kan anbringes forsvarligt i en medbragt holder.</p>																												
Postbeskrivelser	Definitioner i IOF-symboler.																												
Start	<p>Første start kl. 19.00. Startliste kan ses på løbets hjemmeside. Fremkald 4 minutter før start. Kortet lægges frem på startlinjen og må tages op i startøjeblikket. Deltagerne må dog ved et hurtigt kig kontrollere, at klasse, navn og banebetegnelse er korrekt. Deltagere som kommer for sent til start, skal henvende sig til startpersonalet og herefter følge dettes anvisninger.</p>																												
Mål	<p>Deltagerne skal registrere SI-enheden i målposten. Derefter fortsættes til brik-aflæsning / udlevering af stræktider. Deltagere som udgår, skal henvende sig ved brik-aflæsningen. Løbskortet inddrages ikke efter passage af mål. Det skal understreges, at det i henhold til § 2.7 i Reglement 2015 ikke er ”tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk.” Der er vand og saft i stævnecenteret.</p>																												
Overtrækstøj	Der tilbydes ikke transport af overtrækstøj.																												
Max.tid	Er 2½ time.																												
Resultater	Bliver løbende hængt op på stævnepladsen. Resultater og stræktider bliver lagt på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.																												
Præmier	Der er ikke præmieuddeling for 1. afdeling af SM-nat. Det samlede resultat af SM-nat 2015 opgøres efter 2. og sidste afdeling, som OK Roskilde arrangerer den 11. marts.																												
Ordensregler	Det er ikke tilladt at færdes i løbesko i stævnecenteret. Tobaksrygning må ikke finde sted på skolens område.																												
Stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk																												
Banelægger	Rolf Valery, Tisvilde Hegn OK																												
Stævnekontrollant	Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK																												
Banekontrollant	Ole Galle, Tisvilde Hegn OK																												
Dommer	Ulla Place Petersen, Allerød OK, træffes i stævnecenteret kl. 20.00 – 22.00.																												

