



## Indbydelse til SM-lang 2019

**Søndag den 12. maj i Tisvilde Hegn**

<b>Arrangør</b>	Tisvilde Hegn OK																																																																																																														
<b>Navn og klassifikation</b>	SM-lang 2019 **** Firestjernet A-stævne Arrangementet er fjerde afdeling af juniorranglisten, Løberen League 2019.																																																																																																														
<b>Dato</b>	Søndag den 12. maj 2019																																																																																																														
<b>Løbsområde</b>	Tisvilde Hegn																																																																																																														
<b>Mødested, parkering, stævneplads</b>	Indkørsel til parkering fra Bækkebrovej på østsiden af Tisvilde Hegn, 130 m syd for indkørslen til Tibirke Kirke. Parkering på mark op til stævnepladsen. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder. Stævneplads på mark i skoven.																																																																																																														
<b>Afstande</b>	Parkering – stævneplads: 100 m – 300 m Stævneplads – start: Ca. 1.100 m																																																																																																														
<b>Stævnekontor</b>	Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9:00.																																																																																																														
<b>Kort</b>	Tisvilde Hegn, 1:7.500 og 1:10.000, revideret 2019, ækvidistance 2,5 m. Kortet er tildelt kvalitetsmærke af kortkonsulent. Der er printede kort i alle klasser.																																																																																																														
<b>Terrænbeskrivelse</b>	Afvekslende terræn med en blanding af nåle- og løvskov. Let til middel kuperet med et veludviklet stinet. Overvejende rigtig god gennemløbelighed med en fast bund, men enkelte områder med tættere skov og lidt kvas i bunden.																																																																																																														
<b>Klasser og banelængder</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Banelængde</th> <th>Vindertid</th> <th>SM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Begynder</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>2,5 – 3,5 km</td> <td>Ca. 20 min.</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D10</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>2,5 – 3,5 km</td> <td>Ca. 20 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3,0 – 4,0 km</td> <td>Ca. 25 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D12B</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>2,5 – 3,5 km</td> <td>Ca. 20 min.</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3,5 – 4,5 km</td> <td>Ca. 35 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D14B</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3,0 – 4,0 km</td> <td>Ca. 25 min.</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,0 – 5,5 km</td> <td>Ca. 40 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D16B</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3,5 – 4,5 km</td> <td>Ca. 35 min.</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6,5 – 8,0 km</td> <td>Ca. 55 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6,5 – 8,0 km</td> <td>Ca. 55 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D20B</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>4,5 – 5,5 km</td> <td>Ca. 40 min.</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>Sort – Svær</td> <td>-</td> <td>70 - 80 min.</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D21AK</td> <td>Sort – Svær</td> <td>5,0 – 5,5 km</td> <td></td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D21B</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>4,0 – 5,5 km</td> <td></td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D35</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6,5 – 7,5 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>Sort – Svær</td> <td>5,5 – 6,5 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D45</td> <td>Sort – Svær</td> <td>5,5 – 6,5 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D45B</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>4,0 – 5,5 km</td> <td></td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D50</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,0 – 5,0 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D55</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,0 – 5,0 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3,5 – 4,0 km</td> <td></td> <td>Ja</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Vindertid	SM	Begynder	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Nej	D10	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Ja	D12	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Ja	D12B	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Nej	D14	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km	Ca. 35 min.	Ja	D14B	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Nej	D16	Sort – Svær	4,0 – 5,5 km	Ca. 40 min.	Ja	D16B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km	Ca. 35 min.	Nej	D18	Sort – Svær	6,5 – 8,0 km	Ca. 55 min.	Ja	D20	Sort – Svær	6,5 – 8,0 km	Ca. 55 min.	Ja	D20B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km	Ca. 40 min.	Nej	D21	Sort – Svær	-	70 - 80 min.	Ja	D21AK	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km		Nej	D21B	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,5 km		Nej	D35	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km		Ja	D40	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km		Ja	D45	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km		Ja	D45B	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,5 km		Nej	D50	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja	D55	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja	D60	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km		Ja
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Vindertid	SM																																																																																																											
Begynder	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Nej																																																																																																											
D10	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Ja																																																																																																											
D12	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Ja																																																																																																											
D12B	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Nej																																																																																																											
D14	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km	Ca. 35 min.	Ja																																																																																																											
D14B	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Nej																																																																																																											
D16	Sort – Svær	4,0 – 5,5 km	Ca. 40 min.	Ja																																																																																																											
D16B	Gul – Mellemsvær	3,5 – 4,5 km	Ca. 35 min.	Nej																																																																																																											
D18	Sort – Svær	6,5 – 8,0 km	Ca. 55 min.	Ja																																																																																																											
D20	Sort – Svær	6,5 – 8,0 km	Ca. 55 min.	Ja																																																																																																											
D20B	Gul – Mellemsvær	4,5 – 5,5 km	Ca. 40 min.	Nej																																																																																																											
D21	Sort – Svær	-	70 - 80 min.	Ja																																																																																																											
D21AK	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km		Nej																																																																																																											
D21B	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,5 km		Nej																																																																																																											
D35	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km		Ja																																																																																																											
D40	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km		Ja																																																																																																											
D45	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km		Ja																																																																																																											
D45B	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,5 km		Nej																																																																																																											
D50	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja																																																																																																											
D55	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja																																																																																																											
D60	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km		Ja																																																																																																											

D65	Sort – Svær	3,5 – 4,0 km		Ja
D70	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km		Ja
D75	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km		Ja
D80	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km		Ja
D85	Blå – Svær	2,0 – 3,0 km		Ja
D/H90	Blå – Svær	2,0 – 3,0 km		Ja
D-Let	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km		Nej
H10	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Ja
H12	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Ja
H12B	Grøn – Begynder	2,5 – 3,5 km	Ca. 20 min.	Nej
H14	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,0 km	Ca. 35 min.	Ja
H14B	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km	Ca. 25 min.	Nej
H16	Sort – Svær	5,5 – 7,0 km	Ca. 45 min.	Ja
H16B	Gul – Mellemsvær	4,0 – 5,0 km	Ca. 35 min.	Nej
H18	Sort – Svær	9,5 – 12,0 km	Ca. 70 min.	Ja
H20	Sort – Svær	9,5 – 12,0 km	Ca. 70 min.	Ja
H20B	Gul – Mellemsvær	5,5 – 7,0 km	-	Nej
H21	Sort – Svær	-	90 - 100 m.	Ja
H21AK	Sort – Svær	6,5 – 7,5 km		Nej
H21B	Gul – Mellemsvær	5,5 – 7,0 km		Nej
H35	Sort – Svær	10,0 – 12,0 km		Ja
H40	Sort – Svær	9,0 – 11,0 km		Ja
H45	Sort – Svær	9,0 – 11,0 km		Ja
H45AK	Sort – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja
H45B	Gul – Mellemsvær	5,5 – 7,0 km		Nej
H50	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km		Ja
H55	Sort – Svær	7,0 – 8,0 km		Ja
H60	Sort – Svær	5,5 – 6,5 km		Ja
H65	Sort – Svær	5,0 – 5,5 km		Ja
H70	Blå – Svær	4,0 – 5,0 km		Ja
H75	Blå – Svær	3,5 – 4,0 km		Ja
H80	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km		Ja
H85	Blå – Svær	2,5 – 3,5 km		Ja
D/H90	Blå – Svær	2,0 – 3,0 km		Ja
H-Let	Hvid – Let	3,0 – 4,0 km		Nej
<b>Præmier</b>	<p>I Løberen League uddeles præmier til nr. 1-3 i D/H17-20.  Der er SM-medaljer til de tre første løbere i mesterskabsklasser indtil D/H20 samt D/H 21.  Endvidere er der SM-medaljer til vindere af øvrige mesterskabsklasser.  SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen.</p> <p>Der er også vinderpræmier i mesterskabsklasser indtil D/H16 og i klasserne D12B, D14B, D16B, H12B, H14B og H16B.  I klasser indtil D/H16 med mange deltagere er der flere præmier.</p>			
<b>Åbne klasser</b>	<p>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.</p> <p>Åbne baner kan også købes på dagen mellem kl. 10:00 og 11:30, idet startafgiften tillægges 15 kr.</p>			



***LÜBEREN***

**Handelsbanken**