



## Indbydelse til SM-stafet 2019

**Lørdag den 11. maj i Tisvilde Hegn**

<b>Arrangør</b>	Tisvilde Hegn OK																																										
<b>Navn og klassifikation</b>	SM-stafet 2019 **** Firestjernet A-stævne																																										
<b>Dato</b>	Lørdag den 11. 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: 0 m																																										
<b>Stævnekontor</b>	Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9:00. Klubposer med brystnumre og lejebrikker afhentes i stævnekontoret. Lejebrikker skal afleveres i mål.																																										
<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>Mesterskabsklasser</b>	Tisvilde Hegn OK har fået dispensation fra Reglement 2019 til at lægge stafetklasser sammen med det formål at få mere konkurrence i de udbudte klasser. Klasserne D/H 40, 50 og 60 samt H70 bliver derfor ikke udbudt.																																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Vindertid i minutter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">D/H max. 43, ældste &lt; 20 år</td> <td>1. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>2. tur Hvid – Let</td> <td>20 – ugaflet</td> </tr> <tr> <td>3. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">D12</td> <td>1. tur Hvid – Let</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Grøn – Begynder</td> <td>20 – ugaflet</td> </tr> <tr> <td>3. tur Hvid – Let</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">D16</td> <td>1. Sort – Svær</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>2. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>25 – ugaflet</td> </tr> <tr> <td>3. Sort – Svær</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Sort – Svær</td> <td>Anvender samme bane som D21 = 3 x 30-40, i alt 90-105</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3 x 30-40, i alt 90-105</td> </tr> <tr> <td>D35</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3 x 35</td> </tr> <tr> <td>D45</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3 x 35</td> </tr> <tr> <td>D55</td> <td>Sort – Svær</td> <td>3 x 35</td> </tr> <tr> <td>D65</td> <td>Blå – Svær</td> <td>2 x 30</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid i minutter	D/H max. 43, ældste < 20 år	1. tur Gul – Mellemsvær	25	2. tur Hvid – Let	20 – ugaflet	3. tur Gul – Mellemsvær	25	D12	1. tur Hvid – Let	20	Grøn – Begynder	20 – ugaflet	3. tur Hvid – Let	20	D16	1. Sort – Svær	30	2. tur Gul – Mellemsvær	25 – ugaflet	3. Sort – Svær	30	D20	Sort – Svær	Anvender samme bane som D21 = 3 x 30-40, i alt 90-105	D21	Sort – Svær	3 x 30-40, i alt 90-105	D35	Sort – Svær	3 x 35	D45	Sort – Svær	3 x 35	D55	Sort – Svær	3 x 35	D65	Blå – Svær	2 x 30
Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid i minutter																																									
D/H max. 43, ældste < 20 år	1. tur Gul – Mellemsvær	25																																									
	2. tur Hvid – Let	20 – ugaflet																																									
	3. tur Gul – Mellemsvær	25																																									
D12	1. tur Hvid – Let	20																																									
	Grøn – Begynder	20 – ugaflet																																									
	3. tur Hvid – Let	20																																									
D16	1. Sort – Svær	30																																									
	2. tur Gul – Mellemsvær	25 – ugaflet																																									
	3. Sort – Svær	30																																									
D20	Sort – Svær	Anvender samme bane som D21 = 3 x 30-40, i alt 90-105																																									
D21	Sort – Svær	3 x 30-40, i alt 90-105																																									
D35	Sort – Svær	3 x 35																																									
D45	Sort – Svær	3 x 35																																									
D55	Sort – Svær	3 x 35																																									
D65	Blå – Svær	2 x 30																																									

	H12	1. tur Hvid – Let	20																					
		Grøn – Begynder	20 – ugaflet																					
		3. tur Hvid – Let	20																					
	H16	1. Sort – Svær	30																					
		2. tur Gul – Mellemsvær	25 – ugaflet																					
		3. Sort – Svær	30																					
	H20	Sort – Svær	Anvender samme bane som H21 = 3 x 30-40, i alt 90-105																					
	H21	Sort – Svær	3 x 30-40, i alt 90-105																					
	H35	Sort – Svær	3 x 35																					
	H45	Sort – Svær	3 x 35																					
	H55	Sort – Svær	3 x 35																					
	H65	Sort – Svær	3 x 35																					
	H75	Blå – Svær	2 x 35																					
D/H min. 185, mindst 1 dame	Blå – Svær	3 x 30																						
<b>Åben mixklasse</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Vindertid i minutter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Åben klasse</td> <td>1. Sort – Svær</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>2. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>25 – ugaflet</td> </tr> <tr> <td>3. tur Blå – Svær</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table>			Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid i minutter	Åben klasse	1. Sort – Svær	45	2. tur Gul – Mellemsvær	25 – ugaflet	3. tur Blå – Svær	35											
Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid i minutter																						
Åben klasse	1. Sort – Svær	45																						
	2. tur Gul – Mellemsvær	25 – ugaflet																						
	3. tur Blå – Svær	35																						
<b>Præmier</b>	<p>SM-medaljer til de tre første hold i alle ungdomsklasser samt D21 og H21. I øvrige seniorklasser er der medaljer til vinderholdet. SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Der er ikke præmier til vinder af åben mixklasse eller åbne baner.</p>																							
<b>Individuelle åbne klasser</b>	<p>På nedenstående åbne baner 1 – 6 er forhåndstilmelding mulig via O-service. 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. 11:30 og 12:30, idet startafgiften tillægges 15 kr.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Banelængde</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Sort – Svær</td> <td>Ca. 7,5 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Sort – Svær</td> <td>Ca. 5,0 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Blå – Svær</td> <td>Ca. 3,5 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>Ca. 4,0 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Hvid – Let</td> <td>Ca. 3,5 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>Ca. 3,0 km</td> </tr> </tbody> </table>			Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Åben 1	Sort – Svær	Ca. 7,5 km	Åben 2	Sort – Svær	Ca. 5,0 km	Åben 3	Blå – Svær	Ca. 3,5 km	Åben 4	Gul – Mellemsvær	Ca. 4,0 km	Åben 5	Hvid – Let	Ca. 3,5 km	Åben 6	Grøn – Begynder	Ca. 3,0 km
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde																						
Åben 1	Sort – Svær	Ca. 7,5 km																						
Åben 2	Sort – Svær	Ca. 5,0 km																						
Åben 3	Blå – Svær	Ca. 3,5 km																						
Åben 4	Gul – Mellemsvær	Ca. 4,0 km																						
Åben 5	Hvid – Let	Ca. 3,5 km																						
Åben 6	Grøn – Begynder	Ca. 3,0 km																						
<b>Kontrolsystem</b>	<p>Sportident. Eget briknummer oplyses ved tilmelding. Løbere uden tilmeldt brik lejer en brik, som udleveres i klubposen, og som skal afleveres i mål. En brik må kun anvendes på én tur i stævnet.</p>																							
<b>Start</b>	<p>Første start kl. 11:00. Starttiderne for de enkelte klasser vil fremgå af instruktionen. Start foregår på stævnepladsen. Deltagere i individuelle åbne klasser må starte i tidsrummet kl. 11:30 – 12:30 fra separat startsted på stævnepladsen.</p>																							
<b>Børnebane</b>	<p>Tilmelding på stævnepladsen kl. 11:00 – 13:30. Deltagelse er gratis.</p>																							
<b>Børnepasning</b>	<p>Der tilbydes ikke børnepasning.</p>																							
<b>Service</b>	<p>Velassorteret kiosk findes på stævnepladsen. Der er toiletter på stævnepladsen.</p>																							
<b>Bad og omklædning</b>	<p>Der er mulighed for bad og omklædning i tidsrummet kl. 12:30 – 16:30 i Tisvilde</p>																							

	Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3B, 3220 Tisvildeleje, ca. 4 km kørsel fra stævnepladsen.
<b>Tilmelding</b>	Tilmelding sker klubvis via O-service. Sidste frist for klubadministratorers godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 3. maj 2019 kl. 23:59. Der modtages ikke eftertilmelding.
<b>Holdsammensætning</b>	Tisvilde Hegn OK skal senest 48 timer før første start have modtaget meddelelse via O-service eller pr. e-mail om holdenes sammensætning med angivelse af løbernes navne, briknumre og startrækkefølge. E-mail sendes til <a href="mailto:lenawraahansen@gmail.com">lenawraahansen@gmail.com</a> . Holdsammensætning, briknumre og startrækkefølge kan ændres indtil kl. 9:30 på løbsdagen mod et gebyr på 30 kr. pr. ændret løber. Briknumrene følger løberne ved ændring i startrækkefølge.
<b>Startafgifter</b>	<p>Stafetklasser:</p> <p>Ungdomsklasser op til D/H20    70,00 kr. pr. løber / 210,00 kr. pr. hold D65 og H75                            105,00 kr. pr. løber / 210,00 kr. pr. hold Øvrige klasser                        105,00 kr. pr. løber / 315,00 kr. pr. hold</p> <p>Individuelle åbne klasser:</p> <p>Til og med 20 år                    70,00 kr. 21 år og ældre                      105,00 kr. Åbne baner købt på dagen + 15,00 kr.</p> <p>Priserne er inklusiv parkeringsafgift.</p> <p>Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede lejebrikker erstattes med 450,00 kr.</p> <p>Samtidig med tilmelding indbetales klubvis startafgift på kontonummer 6301-1641786, Handelsbanken. Anfør klubnavn og dato for løbet ved indbetalingen.</p>
<b>Stævneleder</b>	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, Vestskellet 44, 3250 Gilleleje, tlf. 2337 3052, e-mail <a href="mailto:hegnsnyt@live.dk">hegnsnyt@live.dk</a>
<b>Banelægger</b>	Thomas Greve Jensen, Tisvilde Hegn OK
<b>Stævnekontrollant</b>	Ole Husen, Farum OK
<b>Banekontrollant</b>	Jesper Jensen, Farum OK
<b>Dommer</b>	Birthe Sondrup, OK 73
<b>Korttegnere</b>	Kortet er udarbejdet af Steen Frandsen, Viborg OK, til brug ved WMOC 2018. Kortet er revideret i 2019 af medlemmer af Tisvilde Hegn OK og rentegnet af Kurt Valery.

# LØBEREN

# Handelsbanken