

	<p style="text-align: center;">Instruktion til SM-lang 2019</p> <p style="text-align: center;">Søndag den 12. maj i Tisvilde Hegn</p>																																																																													
Arrangør	Tisvilde Hegn OK																																																																													
Navn og klassifikation	SM-lang 2019 **** Firestjernet A-stævne Arrangementet er fjerde afdeling af juniorranglisten, Løberen League 2019.																																																																													
Dato	Søndag den 12. maj 2019																																																																													
Løbsområde	Tisvilde Hegn																																																																													
Mødested og kørevejledning	Der afmærkes med o-skærm på Bækkebrovej på østsiden af Tisvilde Hegn, 130 m syd for indkørslen til Tibirke Kirke. GPS-kordinater til mødestedet er 56,04057 og 12,10792. Følg afmærkninger frem til parkeringspladsen.																																																																													
Parkering	Parkering på mark op til stævnepladsen. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.																																																																													
Stævneplads og servicefunktioner	Stævnepladsen er på mark i skoven ved adressen Bækkebrovej 28, 3220 Tisvildeleje. På stævnepladsen er der stævnekontor, velassorteret kiosk, toiletforhold, mål, væske og salg af åbne baner. Endvidere O-Butikken og Løberministeriet. Der er børnebane i skoven ved indkørslen til parkeringsområdet. Der er ikke toiletter på vej til, eller ved, startområdet. Stævnet speakes. Der er mulighed for bad og omklædning i tidsrummet kl. 11.30 – 15.30 i Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3B, 3220 Tisvildeleje, ca. 4 km kørsel fra stævnepladsen. GPS-kordinater er 56,06044 og 12,09617. Benyt indgangen i gavlen til højre. Tryk på kontakt for døråbning.																																																																													
Afstande	Parkering – stævneplads: 100 m – 300 m Stævneplads – start: Ca. 1.100 m																																																																													
Stævnekontor	Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9:00.																																																																													
Terrænbeskrivelse	Afvekslende terræn med en blanding af nåle- og løvskov. Let til middel kuperet med et veludviklet stinet. Overvejende rigtig god gennemløbelighed med tør fast bund, men enkelte områder med tættere skov og lidt kvas i bunden. Nogle områder bærer præg af nylig skovningsaktivitet, stier kan være kørt op af maskiner, og løbbarheden på hugninger kan være reduceret grundet grenaffald.																																																																													
Klasser, sværhedsgrader, banelængder, postantal, antal væskeposter, kortmålestok og SM-angivelse	<p>Bemærk, at kortet for H21 er 1:15.000.</p> <table border="1" data-bbox="470 1630 1428 2072"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Banelængde</th> <th>Postantal</th> <th>Væskeposter</th> <th>Kort</th> <th>SM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Begynder</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>3,2 km</td> <td>13</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D10</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>3,2 km</td> <td>13</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3,4 km</td> <td>12</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D12B</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>3,2 km</td> <td>13</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3,8 km</td> <td>12</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D14B</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3,4 km</td> <td>12</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,8 km</td> <td>14</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D16B</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3,8 km</td> <td>12</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>Sort – Svær</td> <td>8,0 km</td> <td>17</td> <td>2</td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>Sort – Svær</td> <td>8,0 km</td> <td>17</td> <td>2</td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Postantal	Væskeposter	Kort	SM	Begynder	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Nej	D10	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Ja	D12	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Ja	D12B	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Nej	D14	Gul – Mellemsvær	3,8 km	12		1:10.000	Ja	D14B	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Nej	D16	Sort – Svær	4,8 km	14		1:10.000	Ja	D16B	Gul – Mellemsvær	3,8 km	12		1:10.000	Nej	D18	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja	D20	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja
Klasse	Sværhedsgrad	Banelængde	Postantal	Væskeposter	Kort	SM																																																																								
Begynder	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Nej																																																																								
D10	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Ja																																																																								
D12	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Ja																																																																								
D12B	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Nej																																																																								
D14	Gul – Mellemsvær	3,8 km	12		1:10.000	Ja																																																																								
D14B	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Nej																																																																								
D16	Sort – Svær	4,8 km	14		1:10.000	Ja																																																																								
D16B	Gul – Mellemsvær	3,8 km	12		1:10.000	Nej																																																																								
D18	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja																																																																								
D20	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja																																																																								

D20B	Gul – Mellemsvær	5,0 km	14		1:10.000	Nej
D21	Sort – Svær	10,3 km	21	2	1:10.000	Ja
D21AK	Sort – Svær	5,4 km	17	1	1:10.000	Nej
D21B	Gul – Mellemsvær	5,0 km	14		1:10.000	Nej
D35	Sort – Svær	7,0 km	17	1	1:10.000	Ja
D40	Sort – Svær	6,1 km	17	1	1:10.000	Ja
D45	Sort – Svær	6,1 km	17	1	1:10.000	Ja
D45B	Gul – Mellemsvær	5,0 km	14		1:10.000	Nej
D50	Sort – Svær	4,8 km	14		1:10.000	Ja
D55	Sort – Svær	4,8 km	14		1:10.000	Ja
D60	Sort – Svær	3,7 km	11		1:7.500	Ja
D65	Sort – Svær	3,7 km	11		1:7.500	Ja
D70	Blå – Svær	2,9 km	10		1:7.500	Ja
D75	Blå – Svær	2,9 km	10		1:7.500	Ja
D80	Blå – Svær	2,9 km	10		1:7.500	Ja
D85	Blå – Svær	1,9 km	7		1:7.500	Ja
D/H90	Blå – Svær	1,9 km	7		1:7.500	Ja
D-Let	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Nej
H10	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Ja
H12	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Ja
H12B	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000	Nej
H14	Gul – Mellemsvær	5,0 km	14		1:10.000	Ja
H14B	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Nej
H16	Sort – Svær	6,1 km	17	1	1:10.000	Ja
H16B	Gul – Mellemsvær	5,0 km	14		1:10.000	Nej
H18	Sort – Svær	11,3 km	26	2	1:10.000	Ja
H20	Sort – Svær	11,3 km	26	2	1:10.000	Ja
H20B	Gul – Mellemsvær	6,4 km	17	1	1:10.000	Nej
H21	Sort – Svær	15,0 km	30	2	1:15.000	Ja
H21AK	Sort – Svær	7,0 km	17	1	1:10.000	Nej
H21B	Gul – Mellemsvær	6,4 km	17	1	1:10.000	Nej
H35	Sort – Svær	11,3 km	26	2	1:10.000	Ja
H40	Sort – Svær	10,3 km	21	2	1:10.000	Ja
H45	Sort – Svær	10,3 km	21	2	1:10.000	Ja
H45AK	Sort – Svær	4,8 km	14		1:10.000	Ja
H45B	Gul – Mellemsvær	6,4 km	17	1	1:10.000	Nej
H50	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja
H55	Sort – Svær	8,0 km	17	2	1:10.000	Ja
H60	Sort – Svær	6,1 km	17	1	1:7.500	Ja
H65	Sort – Svær	5,4 km	17	1	1:7.500	Ja
H70	Blå – Svær	4,8 km	14		1:7.500	Ja
H75	Blå – Svær	3,7 km	11		1:7.500	Ja
H80	Blå – Svær	2,9 km	10		1:7.500	Ja
H85	Blå – Svær	2,9 km	10		1:7.500	Ja
D/H90	Blå – Svær	1,9 km	7		1:7.500	Ja
H-Let	Hvid – Let	3,4 km	12		1:10.000	Nej
Åbne klasser	Der tilbydes 8 åbne baner med ”put and run”. Banerne kan købes på dagen efter princippet først-til-mølle. Det sker mellem kl. 10:00 og 11:30 til følgende priser: Til og med 20 år 85,00 kr. 21 år og ældre 120,00 kr.					

Priserne er inklusiv parkeringsafgift.
 Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr.
 Lejebrikker udleveres i forbindelse med køb af åbne baner, på stævnepladsen.
 Mistede lejebrikker erstattes med 450 kr.

Klasse	Sværhedsgrad	Bane-længde	Post-antal	Væske-poster	Kort
Åben 1	Sort – Svær	8,2 km	19	2	1:10.000
Åben 2	Sort – Svær	5,0 km	13		1:10.000
Åben 3	Blå – Svær	3,7 km	11		1:7.500
Åben 4	Gul – Mellemsvær	9,7 km	21	1	1:10.000
Åben 5	Gul – Mellemsvær	3,9 km	11		1:10.000
Åben 6	Hvid – Let	9,7 km	19	1	1:10.000
Åben 7	Hvid – Let	3,5 km	11		1:10.000
Åben 8	Grøn – Begynder	3,2 km	13		1:10.000

Eftertilmelding	Eftertilmelding kan foretages til stævneleder indtil onsdag den 8. maj kl. 10:00 mod dobbelt startafgift.
Kontrolsystem	<p>SportIdent. H21 skal anvende store SI-brikker til mere end 30 kontroller. Løbere i den klasse, der er tilmeldt med lille brik, får - i startområdet, i 1. startboks - en stor lejebrik stillet gratis til rådighed under løbet. I alle andre klasser kan alle typer SI-brikker bruges.</p> <p>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 Sport-Ident benyttes poststativets stiftklemme i reservefelterne R1 til R3 nederst på kortet. I så fald skal dette meddeles til målpersonalet for kontrol. Clear- og tjek-enheder findes i startområdet.</p> <p>Lejebrikker udleveres ved start og afleveres ved målgang. Ikke-afleverede små/store lejebrikker afregnes med 450/700 kr.</p> <p><u>Obs! Lejebrikker til åbne baner, købt på dagen, udleveres i forbindelse med købet af åbne baner på stævnepladsen.</u></p> <p>Lejebrikker til forhåndstilmeldte åbne baner udleveres ved start.</p>
Kort	<p>Tisvilde Hegn, 1:7.500, 1:10.000 og 1:15.000, revideret 2019, ækvidistance 2,5 m.</p> <p>Kortet er tildelt kvalitetsmærke af kortkonsulent.</p> <p>Der er printede kort i alle klasser.</p>
Postbeskrivelser	<p>Definitioner i IOF-symboler.</p> <p>Løse postbeskrivelser tilbydes ved start, forudsat de kan anbringes forsvarligt i en medbragt holder.</p>
Start	<p>Første start kl. 10:30. Der er samme startsted for alle, følg rød/hvid snitzling fra stævnepladsen ca. 1.100 m.</p> <p>Startlister kan ses på løbets hjemmeside. Seedning i klasserne D18, D20, H18 og H20 foretages af DOF's ranglistekoordinator, jf. gældende regler.</p> <p>Der anvendes "Stille Start". Når fremkaldsuret viser ens starttid (4 minutter før start) træder man ind i 1. startboks, hvor ens starttid bliver tjekket og eventuel lejebrik udleveres. Efter et minut trædes ind i 2. startboks, hvor løbere med definitionsholder kan tage en postdefinition til den aktuelle bane. Efter endnu et minut trædes ind i 3. startboks, hvor deltagere i sværhedsgraderne grøn-begynder og hvid-let må tage deres kort fra kortkassen, 2 minutter før start. Her kan deltagerne endvidere se eksempler på løbskortet. Efter endnu et minut trædes ind i 4. startboks, hvor deltagerne går frem til den kortkasse, der er markeret med den aktuelle klassebetegnelse. Med et hurtigt kig på kortet må</p>

	<p>deltagerne kontrollere, at klassen er korrekt, samt gå frem til startlinjen. Deltagerne er selv ansvarlige for at tage det korrekte kort. Deltagerne starter herefter ud på banerne, når starturet viser ens starttid. Fra startlinjen er der 5 m til startpunktet, som er markeret som en post. Denne post skal ikke klippes.</p> <p>Deltagere som kommer for sent til start, skal henvende sig til startpersonalet og herefter følge deres anvisninger.</p> <p>Skygning er ikke tilladt ifølge Reglement 2019, afsnit 2.6.</p> <p>Deltagere på åbne baner (fri start med "put and run") skal selv gå ind i den aktuelle startboks og starte efter startpersonalets vejledning. Deltagere på åbne baner må starte inden for perioden kl. 10:30 - kl. 12:00.</p> <p>Deltagere på åbne baner må skygges.</p>
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj.
Brystnumre	Deltagere i klasserne D18, D20, D21, H18, H20 og H21 skal bære synligt brystnummer. Brystnumre hænger ved start.
Mål	Deltagerne skal registrere SI-enheden i målposten. Derefter fortsættes til brik-aflæsning / udlevering af stræktider. Udgåede løbere skal henvende sig i målet.
Udlevering af kort	Løbskortet inddrages ikke efter passage af mål. Det skal understreges, at det i henhold til afsnit 2.7 i Reglement 2019 ikke er "tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk."
Max.tid	Er 3 timer for kvinder og 4 timer for mænd.
Væske	Der er vand og saft ved mål. Endvidere er der vanddepoter i skoven som nævnt i klasseoversigterne. Der er ikke væske i startområdet.
Resultater	Bliver løbende hængt op på stævnepladsen. Resultater og stræktider bliver lagt på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.
Præmier	<p>I Løberen League uddeles præmier til nr. 1-3 i D/H17-20.</p> <p>Der er SM-medaljer til de tre første løbere i mesterskabsklasser indtil D/H20 samt D/H 21.</p> <p>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.</p> <p>I klasser indtil D/H16 med mange deltagere er der flere præmier.</p> <p>Præmieoverrækkelse forventes at finde sted kl. ca. 14:15, dog tidligere for tidligt afsluttede klasser. Stævnespeakeren informerer derom.</p>
Børnebane	Der er gratis børnebane i tidsrummet kl. 10:30 – 13:00. Børnebanen har start og mål ved indkørslen til parkeringsområdet. Der er små præmier til alle der gennemfører.
Børnepasning	Udgår, fordi der ikke er forhåndstilmeldt nogen børn.
Klager og protester	Afleveres på stævnekontoret.
Rettelser i forhold til indbydelsen	H21 løber på kort i 1:15.000.
Stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, Vestskellet 44, 3250 Gilleleje, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk
Banelægger	Jakob Landsperg, Tisvilde Hegn OK
Stævnekontrollant	Ole Husen, Farum OK
Banekontrollant	Frank Johansen, Helsingør SOK

Jurymedlemmer	Birthe Sondrup, OK 73 Morten Ebbensgaard, OK ØST Birkerød Jørgen Münster-Swendsen, Søllerød OK
Korttegnere	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