
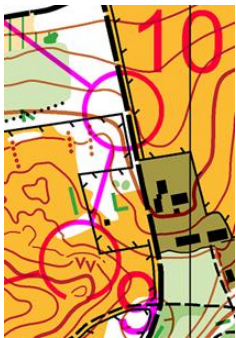
	<p>Instruktion til SM-stafet 2019</p> <p>Lørdag den 11. maj i Tisvilde Hegn</p>
<p>Arrangør</p>	<p>Tisvilde Hegn OK</p>
<p>Navn og klassifikation</p>	<p>SM-stafet 2019 **** Firestjernet A-stævne</p>
<p>Dato</p>	<p>Lørdag den 11. maj 2019</p>
<p>Løbsområde</p>	<p>Tisvilde Hegn</p>
<p>Mødested og kørevejledning</p>	<p>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.</p>
<p>Parkering</p>	<p>Parkering på mark op til stævnepladsen. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.</p>
<p>Stævneplads og servicefunktioner</p>	<p>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. 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.</p>
<p>Afstande</p>	<p>Parkering – stævneplads: 100 m – 300 m Stævneplads – start for stafetbaner: 0 m Stævneplads – start for åbne baner: 550 m</p>
<p>Stævnekontor</p>	<p>Findes på stævnepladsen og er åbent fra kl. 9:00. Klubposer med brystnumre og lejevrikker afhentes i stævnekontoret.</p>
<p>Terrænbeskrivelse</p>	<p>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.</p> <p>På en del af banerne ligger 1. post forholdsvis tæt på poster man skal have senere på banen. Vær derfor ekstra opmærksom på, at du orienterer til den rigtige 1. post.</p> <p>Særligt for begynder og let: En del af banen skal I følge et bredt og sandet brandbælte. Det er tegnet som en sti med gul baggrund.</p> 

Sidst på banen skal I løbe på en ridesti. Den er let at se, men kan være lidt ujævn. Den er tegnet som en lille sti.



Mesterskabsklasser	Klasse	Sværhedsgrad	Længde i meter	Post-antal	Væskeposter	Kort	1. tur kl.
D/H max. 43, ældste < 20 år	D/H max. 43, ældste < 20 år	1. tur Gul – Mellemsvær	3.600 – 3.730	12		1:10.000	11:25
		2. tur Hvid – Let	2.630	9 ugaflet		1:10.000	
		3. tur Gul – Mellemsvær	3.600 – 3.730	12		1:10.000	
	D12	1. tur Hvid – Let	2.540 – 2.550	9		1:10.000	11:05
		Grøn – Begynder	2.370	14 ugaflet		1:10.000	
		3. tur Hvid – Let	2.540 – 2.550	9		1:10.000	
	D16	1. Sort – Svær	4.050 – 4.190	14	1	1:10.000	11:05
		2. tur Gul – Mellemsvær	3.110	10 ugaflet		1:10.000	
		3. Sort – Svær	4.050 – 4.190	14	1	1:10.000	
	D20	Sort – Svær	5.210 - 5.350	16	1	1:10.000	11:15
	D21	Sort – Svær	5.210 - 5.350	16	1	1:10.000	11:15
	D35	Sort – Svær	4.370 – 4.410	14	1	1:10.000	11:10
	D45	Sort – Svær	3.760 – 3.780	14	1	1:10.000	11:15
	D55	Sort – Svær	3.140 – 3.160	12	1	1:7.500	11:20
	D65	Blå – Svær	2.460 – 2.510	10	1	1:7.500	11:10
	H12	1. tur Hvid – Let	2.450 – 2.550	9		1:10.000	11:05
		Grøn – Begynder	2.370	14 ugaflet		1:10.000	
		3. tur Hvid – Let	2.450 – 2.550	9		1:10.000	
H16	1. Sort – Svær	5.290 – 5.300	14	1	1:10.000	11:05	
	2. tur Gul – Mellemsvær	3.610	12 ugaflet		1:10.000		
	3. Sort – Svær	5.290 – 5.300	14	1	1:10.000		

	H20	Sort – Svær	6.600 – 6.710	18	1	1:10.000	11:00																																										
	H21	Sort – Svær	6.600 – 6.710	18	1	1:10.000	11:00																																										
	H35	Sort – Svær	5.250 – 5.360	16	1	1:10.000	11:10																																										
	H45	Sort – Svær	5.260 – 5.340	15	1	1:10.000	11:00																																										
	H55	Sort – Svær	4.470 – 4.510	15	1	1:7.500	11:25																																										
	H65	Sort – Svær	3.760 – 3.780	14	1	1:7.500	11:00																																										
	H75	Blå – Svær	2.630 – 2.650	11	1	1:7.500	11:15																																										
	D/H min. 185, mindst 1 dame	Blå – Svær	2.630 – 2.650	11	1	1:7.500	11:25																																										
Åben mixklasse	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde i meter</th> <th>Post- antal</th> <th>Væske- poster</th> <th>Kort</th> <th>1. tur kl.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Åben klasse</td> <td>1. Sort – Svær</td> <td>7.140 – 7.170</td> <td>19</td> <td>1</td> <td>1:10.000</td> <td>11:20</td> </tr> <tr> <td>2. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>3.610</td> <td>12 ugaflet</td> <td></td> <td>1:10.000</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. tur Blå – Svær</td> <td>4.150 – 4.180</td> <td>14</td> <td>1</td> <td>1:7.500</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							Klasse	Sværhedsgrad	Længde i meter	Post- antal	Væske- poster	Kort	1. tur kl.	Åben klasse	1. Sort – Svær	7.140 – 7.170	19	1	1:10.000	11:20	2. tur Gul – Mellemsvær	3.610	12 ugaflet		1:10.000		3. tur Blå – Svær	4.150 – 4.180	14	1	1:7.500																	
Klasse	Sværhedsgrad	Længde i meter	Post- antal	Væske- poster	Kort	1. tur kl.																																											
Åben klasse	1. Sort – Svær	7.140 – 7.170	19	1	1:10.000	11:20																																											
	2. tur Gul – Mellemsvær	3.610	12 ugaflet		1:10.000																																												
	3. tur Blå – Svær	4.150 – 4.180	14	1	1:7.500																																												
Individuelle åbne klasser	<p>Der tilbydes 6 åbne baner med ”put and run”.</p> <p>Banerne kan købes på dagen efter princippet først-til-mølle. Det sker mellem kl. 11:30 og 12:30 til følgende priser:</p> <p>Til og med 20 år 85,00 kr. 21 år og ældre 120,00 kr.</p> <p>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.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde i meter</th> <th>Post- antal</th> <th>Væske- poster</th> <th>Kort</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Sort – Svær</td> <td>7.020</td> <td>19</td> <td>1</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4.470</td> <td>14</td> <td></td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Blå – Svær</td> <td>3.630</td> <td>12</td> <td></td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>3.990</td> <td>13</td> <td>1</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3.280</td> <td>14</td> <td></td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>2.920</td> <td>17</td> <td></td> <td>1:10.000</td> </tr> </tbody> </table>							Klasse	Sværhedsgrad	Længde i meter	Post- antal	Væske- poster	Kort	Åben 1	Sort – Svær	7.020	19	1	1:10.000	Åben 2	Sort – Svær	4.470	14		1:10.000	Åben 3	Blå – Svær	3.630	12		1:7.500	Åben 4	Gul – Mellemsvær	3.990	13	1	1:10.000	Åben 5	Hvid – Let	3.280	14		1:10.000	Åben 6	Grøn – Begynder	2.920	17		1:10.000
Klasse	Sværhedsgrad	Længde i meter	Post- antal	Væske- poster	Kort																																												
Åben 1	Sort – Svær	7.020	19	1	1:10.000																																												
Åben 2	Sort – Svær	4.470	14		1:10.000																																												
Åben 3	Blå – Svær	3.630	12		1:7.500																																												
Åben 4	Gul – Mellemsvær	3.990	13	1	1:10.000																																												
Åben 5	Hvid – Let	3.280	14		1:10.000																																												
Åben 6	Grøn – Begynder	2.920	17		1:10.000																																												
Holdsammensætning	<p>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 starttrækkefølge. E-mail sendes til lenawraahansen@gmail.com.</p> <p>Holdsammensætning, briknumre og starttrækkefølge kan ændres indtil kl. 9:30 på løbsdagen mod et gebyr på 30 kr. pr. ændret løber. Briknumrene følger løberne</p>																																																

	ved ændring i startrækkefølge.
Kontrolsystem	<p>SportIdent. En brik må kun anvendes på én tur i stævnet.</p> <p>Løberne skal gennem en speciel indgang til start- og skifteboks.</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 SportIdent benyttes poststativets stiftklemme i reservefelterne R1 til R3 nederst på kortet. I så fald skal dette meddeles til kortskifte- eller målpersonalet for kontrol.</p> <p>Clear- og tjek-enheder findes i startområdet.</p> <p>Lejebrikker afleveres ved målgang. Ikke-afleverede lejebrikker afregnes med 450 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 startstedet for åbne baner.</p>
Kort	<p>Tisvilde Hegn, 1:7.500 og 1:10.000, revideret 2019, ækvidistance 2,5 m.</p> <p>Kortet er tildelt kvalitetsmærke af kortkonsulent.</p> <p>Der er printede kort i alle klasser. OBS! Cirkeldiameter er 7,5 mm på både 1:7.500 og 1:10.000, og er således mindre end normalt på 1:7.500 kortene.</p>
Postbeskrivelser	Der er ikke løse postbeskrivelser. Definitioner i IOF-symboler.
Brystnumre	Alle stafetløbere skal bære synligt brystnummer.
Startpunkt for stafetbaner	Fra startstedet/kortskiftet følger man afmærkningen frem til startpunktet, der er markeret med en post, man ikke skal klippe. Se i øvrigt illustration nedenfor under "Kortskifte".
Forvarsling	<p>Stafetbaner af kategorierne Sort – Svær og Blå – Svær har publikumsstræk på vestsiden af stævnepladsen. På kortet er strækket angivet som vist herunder. Men selv om strækket ikke er markeret som tvungen passage på hverken kort eller definitioner, skal løberne følge den markerede rute på hele strækket frem til publikumsposten.</p>  <p>Øvrige stafetbaner har forvarsling på en IT-skærm i et telt på stævnepladsen.</p>
Kortskifte	<p>1.- og 2.-tursløbere:</p> <p>Ved skifte løber den indgående løber til højre i målslusen og stempler målposten på mållinjen. Løberen afleverer sit kort og fortsætter derefter rundt i svinget til kortophænget, hvor han/hun tager næste løbers kort og fortsætter frem til skiftelinjen. Her skifter løberen til næste tur ved at overdrage kortet. Den indgående løber går herefter til venstre ud af skifteområdet og følger afmærkningen tilbage til beregnervognen, hvor han/hun får aflæst sin brik.</p> <p>Den udgående løber følger afmærkningen ud til den store skovvej og til venstre. Startpunktet er i stikrydset som vist i nedenstående illustration. Herefter er der fri orientering for alle baner.</p>

<p>Mål for stafetbaner</p>	<p>Sidstetursløbere: Ved målgang løber den indgående løber til venstre i målslusen og stempler målposten, der står ca. en meter bag målstregen. Ved spurtopgør er det den der passerer målstregen først, der har vundet. Målpersonalet vil i videst mulig udstrækning sørge for at stempeling af målposten foregår i samme rækkefølge som målstregen bliver passeret. Ved tvivlstilfælde har målpersonalet det afgørende ord. Brikaflæsning foregår i THOK-vognen ved udgangen fra målområdet. Løbere der kommer i mål før efterstarten er gået, skal aflevere løbskortet ved målet. Udgåede løbere skal henvende sig i målet.</p>
<p>Efterstart</p>	<p>Forventes kl. ca. 13:30. Nøjagtigt tidspunkt oplyses af stævnespeakeren.</p>
<p>Start for åbne baner</p>	<p>Deltagere i individuelle åbne klasser må starte i tidsrummet kl. 11:30 – 12:30 fra separat startsted 550 m fra stævnepladsen. Følg rød/hvid snitzling.</p>
<p>Mål for åbne baner</p>	<p>Samme mål som stafetbaner, men brikaflæsning foregår i "Bivognen" ved udgangen fra målområdet.</p>
<p>Udlevering af kort</p>	<p>Løbskort bliver udleveret, når efterstarten er gået.</p>
<p>Max.tid</p>	<p>Er 4 timer for stafethold og 2 timer for individuelle åbne baner.</p>
<p>Væske</p>	<p>Der er vand og saft ved mål. Endvidere er der vanddepot ved meldeposten for stafetbaner af kategorierne Sort – Svær og Blå – Svær.</p>
<p>Resultater</p>	<p>Bliver løbende hængt op på stævnepladsen. Resultater og stræktider bliver lagt</p>

	på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.
Præmier	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. Præmieoverrækkelse forventes at finde sted kl. ca. 14:30 for alle klasser. Stævnespeakeren informerer derom.
Børnebane	Der er gratis børnebane i tidsrummet kl. 11:00 – 13:30. Børnebanen har start og mål ved indkørslen til parkeringsområdet. Der er små præmier til alle der gennemfører.
Børnepasning	Der tilbydes ikke børnepasning.
Klager og protester	Afleveres på stævnekontoret.
Dispensationer	Som nævnt i indbydelsen har Tisvilde Hegn OK 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 er derfor ikke udbudt.
Stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, Vestskellet 44, 3250 Gilleleje, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk
Banelægger	Thomas Greve Jensen, Tisvilde Hegn OK
Stævnekontrollant	Ole Husen, Farum OK
Banekontrollant	Jesper Jensen, Farum OK
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