

Tisvilde Hegn OK indbyder til SM Lang 2026 i Tisvilde Hegn

* Ændring pr. 19. august fremgår med rød skrift.



Dato	Søndag den 6. september 2026.
Arrangør	Tisvilde Hegn Orienteringsklub.
Stævne og klassifikation	** Stævnet er et 2-stjernet stævne. Stævnet er et åbent stævne for alle. Der tilbydes baner i alle længder og sværhedsgrader.
Løbsområde	Tisvilde Hegn.
Mødested	Stævnepladsen er beliggende syd for strandparkeringspladsen i Tisvildeleje, 3220 Tisvildeleje). Kør ad Hovedgaden (rute 267) gennem Tisvildeleje og fortsæt til den store P-plads på stranden. GPS-koordinater 56.05523, 12.05743. Google maps: https://maps.app.goo.gl/awMJats78tLqm4nv7
Parkering	Parkering skal ske på strandparkeringspladsen. Der vil ikke være parkeringsvejledning. Skiltning til stævneplads fra bygningen Naturrummet i den sydlige ende af P-pladsen. Der er 400-650 meter fra parkering til stævneplads.
Stævneplads	På stævnepladsen vil der være stævnekontor, førstehjælp, resultatformidling og kiosk. Desuden vil der være klubområde, hvor der kan opstilles klubtelte. Der vil ikke være toiletter på/ved stævnepladsen, men i Naturrummet ved P-pladsen. Der er mulighed for havbad fra p-pladsen.
Stævnekontor	Stævnekontor findes på stævnepladsen. Der vil på stævnedagen være åbent fra kl. 09.00 indtil stævnet er slut. Rettelse af briknumre kan ske i stævnekontoret. Køb af åbne baner på dagen sker også her.
Kort	Tisvilde Hegn, revideret i 2025 til DM, ækvidistance 2,5 m. ISOM 2017-2, rev. 6. Kortet er tildelt DOF's kvalitetsmærke. Kortet er i målestok: 1:7.500 for klasserne D/H 45 og ældre; og 1:10.000 for øvrige klasser.
Terrænbeskrivelse	Afvekslende terræn med en blanding af nåle- og løvskov samt klitter. 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. Nogle områder er sandede og tunge at løbe i.
Klasser	Bemærk at Østkredsen har bestemt antal og fordeling af klasser ved diverse mesterskaber i kredsen fra 2025.

	<table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Vinder tid</th></tr><tr><td>D10</td><td>Grøn - Begynder</td><td>20</td></tr><tr><td>D12</td><td>Hvid - Let</td><td>25</td></tr><tr><td>D14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>35</td></tr><tr><td>D16</td><td>Sort - Svær</td><td>40</td></tr><tr><td>D18</td><td>Sort - Svær</td><td>55</td></tr><tr><td>D20</td><td>Sort - Svær</td><td>55</td></tr><tr><td>D21</td><td>Sort - Svær</td><td>70-80</td></tr><tr><td>D40</td><td>Sort - Svær</td><td>50</td></tr><tr><td>D50</td><td>Sort - Svær</td><td>45</td></tr><tr><td>D60</td><td>Sort - Svær</td><td>45</td></tr><tr><td>D70</td><td>Blå - Svær</td><td>45</td></tr><tr><td>D80</td><td>Blå - Svær</td><td>45</td></tr></table> <table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Vinder tid</th></tr><tr><td>H10</td><td>Grøn - Begynder</td><td>20</td></tr><tr><td>H12</td><td>Hvid - Let</td><td>25</td></tr><tr><td>H14</td><td>Gul - Mellemsvær</td><td>35</td></tr><tr><td>H16</td><td>Sort - Svær</td><td>45</td></tr><tr><td>H18</td><td>Sort - Svær</td><td>70</td></tr><tr><td>H20</td><td>Sort - Svær</td><td>70</td></tr><tr><td>H21</td><td>Sort - Svær</td><td>90-100</td></tr><tr><td>H40</td><td>Sort - Svær</td><td>65</td></tr><tr><td>H50</td><td>Sort - Svær</td><td>55</td></tr><tr><td>H60</td><td>Sort - Svær</td><td>50</td></tr><tr><td>H70</td><td>Blå - Svær</td><td>50</td></tr><tr><td>H80</td><td>Blå - Svær</td><td>50</td></tr></table>	Klasse	Sværhedsgrad	Vinder tid	D10	Grøn - Begynder	20	D12	Hvid - Let	25	D14	Gul - Mellemsvær	35	D16	Sort - Svær	40	D18	Sort - Svær	55	D20	Sort - Svær	55	D21	Sort - Svær	70-80	D40	Sort - Svær	50	D50	Sort - Svær	45	D60	Sort - Svær	45	D70	Blå - Svær	45	D80	Blå - Svær	45	Klasse	Sværhedsgrad	Vinder tid	H10	Grøn - Begynder	20	H12	Hvid - Let	25	H14	Gul - Mellemsvær	35	H16	Sort - Svær	45	H18	Sort - Svær	70	H20	Sort - Svær	70	H21	Sort - Svær	90-100	H40	Sort - Svær	65	H50	Sort - Svær	55	H60	Sort - Svær	50	H70	Blå - Svær	50	H80	Blå - Svær	50
Klasse	Sværhedsgrad	Vinder tid																																																																													
D10	Grøn - Begynder	20																																																																													
D12	Hvid - Let	25																																																																													
D14	Gul - Mellemsvær	35																																																																													
D16	Sort - Svær	40																																																																													
D18	Sort - Svær	55																																																																													
D20	Sort - Svær	55																																																																													
D21	Sort - Svær	70-80																																																																													
D40	Sort - Svær	50																																																																													
D50	Sort - Svær	45																																																																													
D60	Sort - Svær	45																																																																													
D70	Blå - Svær	45																																																																													
D80	Blå - Svær	45																																																																													
Klasse	Sværhedsgrad	Vinder tid																																																																													
H10	Grøn - Begynder	20																																																																													
H12	Hvid - Let	25																																																																													
H14	Gul - Mellemsvær	35																																																																													
H16	Sort - Svær	45																																																																													
H18	Sort - Svær	70																																																																													
H20	Sort - Svær	70																																																																													
H21	Sort - Svær	90-100																																																																													
H40	Sort - Svær	65																																																																													
H50	Sort - Svær	55																																																																													
H60	Sort - Svær	50																																																																													
H70	Blå - Svær	50																																																																													
H80	Blå - Svær	50																																																																													
	Skygning er tilladt på Hvide og Grønne baner – D10, H10, D12 og H12. Deltager den skyggende løber selv i stævnet, skal skygning foregå efter deltagelse på egen bane.																																																																														
Præmier	SM-medaljer til vinderne i alle klasser, og til de tre første i ungdomsklasser op til H/D16. SM-Medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Der er ikke præmier til vinder af Åbne Baner.																																																																														
Åbne Baner	Der tilbydes nedenstående Åbne Baner. Køb af åbne baner: ▪ På www.o-service.dk (indtil tilmeldingsfristen 28. august) ▪ I stævnekontoret (indtil kl. 11 på stævnedagen), ved betaling med MobilePay, så længe lager haves. Åbne Baner har fri start i tidsrummet kl. 10.30 til kl. 11.30. Maks. tid er 2 timer. <table><tr><th>Bane</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Længde</th></tr><tr><td>Åben 1</td><td>Svær – Sort</td><td>8 - 9 km.</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>Svær – sort</td><td>5 - 6 km.</td></tr><tr><td>Åben 3</td><td>Svær – Blå</td><td>3 - 4 km.</td></tr><tr><td>Åben 4</td><td>Mellemsvær – Gul</td><td>4 - 5 km.</td></tr><tr><td>Åben 5</td><td>Let – Hvid</td><td>2,5 - 3 km.</td></tr><tr><td>Åben 6</td><td>Begynder – Grøn</td><td>2,5 - 3 km.</td></tr></table>	Bane	Sværhedsgrad	Længde	Åben 1	Svær – Sort	8 - 9 km.	Åben 2	Svær – sort	5 - 6 km.	Åben 3	Svær – Blå	3 - 4 km.	Åben 4	Mellemsvær – Gul	4 - 5 km.	Åben 5	Let – Hvid	2,5 - 3 km.	Åben 6	Begynder – Grøn	2,5 - 3 km.																																																									
Bane	Sværhedsgrad	Længde																																																																													
Åben 1	Svær – Sort	8 - 9 km.																																																																													
Åben 2	Svær – sort	5 - 6 km.																																																																													
Åben 3	Svær – Blå	3 - 4 km.																																																																													
Åben 4	Mellemsvær – Gul	4 - 5 km.																																																																													
Åben 5	Let – Hvid	2,5 - 3 km.																																																																													
Åben 6	Begynder – Grøn	2,5 - 3 km.																																																																													
Kontrolsystem	EKT: SportIdent. Postenhederne understøtter Touchfree. Tilmeldte løbere uden anførsel af egen SI-brik tildeles en lejebrik á DKK 15,-, der kun må anvendes en gang ved stævnet. Lejebrikker udleveres i stævnekontoret og skal afleveres ved målgang. Lejebrikker understøtter ikke Touchfree. Ikke afleverede lejebrikker erstattes med DKK 500,-.																																																																														
Start	Første start på SM-banerne er kl. 10.00. Åbne baner kan starte i tidsrummet 10.30 – 11.30.																																																																														
Afstande	Parkering til Stævneplads: 450-600 meter. Stævneplads til Start for alle baner: oplyses senere.																																																																														
Børnebane	Der tilbydes gratis børnebane på stævnepladsen.																																																																														

Service	Kiosk og førstehjælp på stævnepladsen. Der vil ikke være mulighed for bad – dog mulighed for havbad fra p-pladsen. Der vil være offentlige toiletter ved parkeringspladsen. Ingen transport af overtrækstøj fra start.	
Tilmelding	Tilmelding sker via O-Service. Sidste frist for klubadministratorers godkendelse af klubbernes tilmeldinger er fredag den 28. august 2026, kl. 23.59. Der modtages ikke eftertilmelding, hvor der i stedet henvises til Åbne Baner. Husk at anføre løbsklasse og SI-briknummer. Tilmelding til Åbne Baner kan ske som forhåndstilmelding i o-service eller ved køb i stævnekontoret, så længe lager haves.	
Startafgifter	Ungdomsklasser til og med D/H 20 Øvrige klasser	DKK 80,- DKK 110,- Åbne Baner: Ungdom til og med D/H 20 D/H 21 og ældre Lejebrik: Konto for klubindbetalinger – Handelsbanken: 6301 1641786.
Stævneledelse	Thomas Greve Jensen, Tisvilde Hegn OK.	
Banelægger	Tim Falck Maag, Tisvilde Hegn OK.	
Stævnekontrol	Betty Folino, FIF Hillerød	
Banekontrol	Rolf Valery, Tisvilde Hegn OK.	
Dommer	Findes blandt løbere fra andre klubber efter tilmeldingsfrist.	
Korttegner	Gediminas Trimakas (GT Maps).	

Vi glæder os til at se jer i Tisvilde Hegn ☺

