

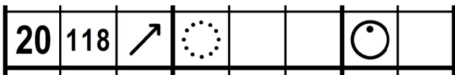
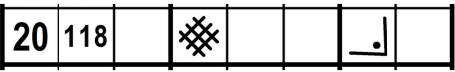


Instruktion til sjællandsmesterskaberne i fod-o Søndag den 6. september 2026

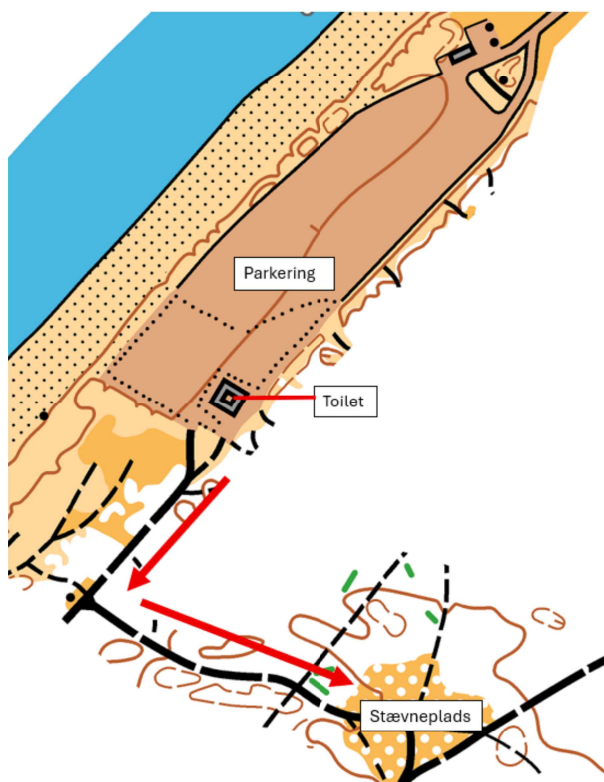
* Lille ændring foretaget 3/9 kl. 19

Arrangør	Tisvilde Hegn OK.																																																																																																																					
Arrangement	Sjællandsmesterskaberne i fod-orientering.																																																																																																																					
Klassifikation	**																																																																																																																					
Dato	Søndag den 6. september 2026.																																																																																																																					
Løbsområde	Tisvilde Hegn.																																																																																																																					
Mødested og parkering	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																																																																																																																					
Afstande	Parkering til Stævneplads: 450-600 meter. Stævneplads til Start for alle baner: 1.300 meter – følg rød/hvid snitzling.																																																																																																																					
Stævneplads	På stævnepladsen forefindes stævnekontor, førstehjælp, brikaflæsning og beregnervogn, kiosk, o-butik (Løberministeriet) og åbne baner. Der opsættes startlister, instruktion og resultater.																																																																																																																					
Bad, omklædning og toilet	Der forefindes ikke omklædnings- og bedefaciliteter, men der er toilet ved p-pladsen, og bademulighed i havet ;-)																																																																																																																					
Løbskort	Tisvilde Hegn, nyttegnet 2025 og med mindre revisioner i 2026, med brug af ISOM 2017-symboler. Ækvidstanden er 2,5 m. Klasser fra D/H50 løber på kort i målestok 1:7.500. Alle andre klasser løber på kort i målestok 1:10.000. Kortet er tilknyttet kortkonsulent og har fået DOFs kvalitetssempel. Kortet vil være printet og pakket i plastpose.																																																																																																																					
Terrænbeskrivelse	Afvekslende terræn med en blanding af nåle- og løvskov samt klitter. Fra middel kupering til helt flade områder og med et generelt 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.																																																																																																																					
Banelængder og postantal	<table><tr><th>Klasse</th><th>Sværhed</th><th>Km.</th><th>Poster</th><th>Målestok</th><th>Klasse</th><th>Sværhed</th><th>Km.</th><th>Poster</th></tr><tr><td>D10</td><td>Grøn – beg.</td><td>2,7</td><td>11</td><td>1:10.000</td><td>H10</td><td>Grøn – beg.</td><td>2,7</td><td>11</td></tr><tr><td>D12</td><td>Let</td><td>3,3</td><td>14</td><td>1:10.000</td><td>H12</td><td>Let</td><td>3,3</td><td>14</td></tr><tr><td>D14</td><td>Ml.svær</td><td>4,9</td><td>11</td><td>1:10.000</td><td>H14</td><td>Ml.svær</td><td>4,9</td><td>11</td></tr><tr><td>D16</td><td>Svær</td><td>5,6</td><td>16</td><td>1:10.000</td><td>H16*</td><td>Svær</td><td>8,0</td><td>19</td></tr><tr><td>D18*</td><td>Svær</td><td>8,1</td><td>18</td><td>1:10.000</td><td>H18**</td><td>Svær</td><td>13,2</td><td>23</td></tr><tr><td>D20*</td><td>Svær</td><td>8,1</td><td>18</td><td>1:10.000</td><td>H20**</td><td>Svær</td><td>13,2</td><td>23</td></tr><tr><td>D21***</td><td>Svær</td><td>11,7</td><td>22</td><td>1:10.000</td><td>H21***</td><td>Svær</td><td>16,4</td><td>30</td></tr><tr><td>D40</td><td>Svær</td><td>6,6</td><td>14</td><td>1:10.000</td><td>H40*</td><td>Svær</td><td>9,8</td><td>21</td></tr><tr><td>D50</td><td>Svær</td><td>5,3</td><td>14</td><td>1:7.500</td><td>H50*</td><td>Svær</td><td>8,9</td><td>23</td></tr><tr><td>D60</td><td>Svær</td><td>4,8</td><td>13</td><td>1:7.500</td><td>H60*</td><td>Svær</td><td>7,3</td><td>16</td></tr><tr><td>D70</td><td>Svær</td><td>3,2</td><td>11</td><td>1:7.500</td><td>H70</td><td>Svær</td><td>4,7</td><td>14</td></tr><tr><td>D80</td><td>Svær</td><td>3,0</td><td>11</td><td>1:7.500</td><td>H80</td><td>Svær</td><td>3,0</td><td>11</td></tr></table>	Klasse	Sværhed	Km.	Poster	Målestok	Klasse	Sværhed	Km.	Poster	D10	Grøn – beg.	2,7	11	1:10.000	H10	Grøn – beg.	2,7	11	D12	Let	3,3	14	1:10.000	H12	Let	3,3	14	D14	Ml.svær	4,9	11	1:10.000	H14	Ml.svær	4,9	11	D16	Svær	5,6	16	1:10.000	H16*	Svær	8,0	19	D18*	Svær	8,1	18	1:10.000	H18**	Svær	13,2	23	D20*	Svær	8,1	18	1:10.000	H20**	Svær	13,2	23	D21***	Svær	11,7	22	1:10.000	H21***	Svær	16,4	30	D40	Svær	6,6	14	1:10.000	H40*	Svær	9,8	21	D50	Svær	5,3	14	1:7.500	H50*	Svær	8,9	23	D60	Svær	4,8	13	1:7.500	H60*	Svær	7,3	16	D70	Svær	3,2	11	1:7.500	H70	Svær	4,7	14	D80	Svær	3,0	11	1:7.500	H80	Svær	3,0	11
Klasse	Sværhed	Km.	Poster	Målestok	Klasse	Sværhed	Km.	Poster																																																																																																														
D10	Grøn – beg.	2,7	11	1:10.000	H10	Grøn – beg.	2,7	11																																																																																																														
D12	Let	3,3	14	1:10.000	H12	Let	3,3	14																																																																																																														
D14	Ml.svær	4,9	11	1:10.000	H14	Ml.svær	4,9	11																																																																																																														
D16	Svær	5,6	16	1:10.000	H16*	Svær	8,0	19																																																																																																														
D18*	Svær	8,1	18	1:10.000	H18**	Svær	13,2	23																																																																																																														
D20*	Svær	8,1	18	1:10.000	H20**	Svær	13,2	23																																																																																																														
D21***	Svær	11,7	22	1:10.000	H21***	Svær	16,4	30																																																																																																														
D40	Svær	6,6	14	1:10.000	H40*	Svær	9,8	21																																																																																																														
D50	Svær	5,3	14	1:7.500	H50*	Svær	8,9	23																																																																																																														
D60	Svær	4,8	13	1:7.500	H60*	Svær	7,3	16																																																																																																														
D70	Svær	3,2	11	1:7.500	H70	Svær	4,7	14																																																																																																														
D80	Svær	3,0	11	1:7.500	H80	Svær	3,0	11																																																																																																														
Væskeposter	Væskeposter: antal * angiver antallet af væskeposter på banerne.																																																																																																																					
Skygning af løbere	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.																																																																																																																					
Åbne baner	Der tilbydes følgende åbne baner:																																																																																																																					

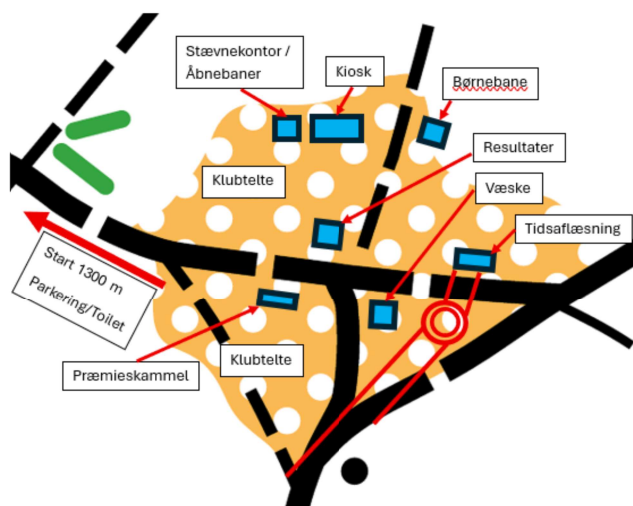
	<table><tr><th>Bane</th><th>Sværhedsgrad</th><th>Målestok</th><th>Længde, km.</th><th>Poster</th></tr><tr><td>Åben 1 *</td><td>Svær</td><td>1:10.000</td><td>8,5</td><td>19</td></tr><tr><td>Åben 2</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>5,8</td><td>14</td></tr><tr><td>Åben 3</td><td>Svær</td><td>1:7.500</td><td>3,7</td><td>13</td></tr><tr><td>Åben 4</td><td>Mellemsvær</td><td>1:7.500</td><td>4,8</td><td>10</td></tr><tr><td>Åben 5</td><td>Let</td><td>1:10.000</td><td>3,3</td><td>14</td></tr><tr><td>Åben 6</td><td>Begynder</td><td>1:10.000</td><td>2,7</td><td>11</td></tr></table> * 1 væskepost på banen. Køb af åbne baner på dagen kan ske i stævnekontoret fra kl. 9.30 og indtil kl. 11, ved betaling med MobilePay, så længe lager haves. Åbne Baner har fri start, put 'n run i tidsrummet kl. 10.15 til kl. 11.30. Maks. tid er 2,5 timer. Leje af SI-brik: 20 kr.	Bane	Sværhedsgrad	Målestok	Længde, km.	Poster	Åben 1 *	Svær	1:10.000	8,5	19	Åben 2	Svær	1:7.500	5,8	14	Åben 3	Svær	1:7.500	3,7	13	Åben 4	Mellemsvær	1:7.500	4,8	10	Åben 5	Let	1:10.000	3,3	14	Åben 6	Begynder	1:10.000	2,7	11
Bane	Sværhedsgrad	Målestok	Længde, km.	Poster																																
Åben 1 *	Svær	1:10.000	8,5	19																																
Åben 2	Svær	1:7.500	5,8	14																																
Åben 3	Svær	1:7.500	3,7	13																																
Åben 4	Mellemsvær	1:7.500	4,8	10																																
Åben 5	Let	1:10.000	3,3	14																																
Åben 6	Begynder	1:10.000	2,7	11																																
Børnebane	Der tilbydes gratis børnebane på stævnepladsen.																																			
Tidtagning og kontrol	Elektronisk tidtagning og kontrol med SportIdent. Løbere, der ikke er tilmeldt med egen brik, bliver automatisk tildelt en lejebrik. SI-enhederne i skoven sættes til touch free, af hensyn til løbere med SI-brikker hertil. Alle andre løbere sætter brikken i enhederne som vanligt.																																			
Start – tid og procedure	Første start er kl. 10. Klasserne H/D10-12 og alle åbne baner har fri start, put n’ run, kl. 10:15 – 11:30. Startpersonalet sørger for minimum 2 min. mellem løberne på disse baner. Løberne skal selv sikre, at deres SI-brik er funktionsdygtig og cleared. Clear og check enheder findes ved start. <u>Boks 1: 4 minutter før start</u> Der er stillestart, så løberen går ind i boks 1 når starttiden vises på første startur, 4 min. før starttid (fremkaldetid). Her bliver man registreret og får udleveret eventuel lejebrik. <u>Boks 2: 3 minutter før start</u> Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer definitionsholdere hertil. Postbeskrivelserne er også påtrykt kortet. <u>Boks 3: 2 minutter før start</u> Løbere i klasserne D/H10-12 samt Åben 5 og Åben 6 får udleveret deres løbskort og må få starthjælp hvis det ønskes. Blanke løbskort er placeret i boksen. <u>Boks 4: 1 minut før start</u> Løbere i klasserne D/H10-12 samt Åben 5 og Åben 6 må fortsat modtage starthjælp. Alle øvrige løbere går frem til kortkasse for deres egen klasse. Kortet tages op af kortkassen og må checkes for korrekt klasse, og lægges herefter på jorden med bagsiden opad, til starten går. På starttidspunktet tages kortet op fra jorden og løberen påbegynder sit løb. Start-trekanten på kortet er ved startboksen. NB: Kun løbere med fri start – H/D10-12 og løbere på åbne baner – skal stemple Start SI-enheden. For sent startende: løbere skal henvende sig til startpersonalet for registrering og eventuelt udlevering af lånebrik.																																			
Maks-tid og målgang	2,5 timer. Alle løbere skal stemple i mål, også selvom man ikke har gennemført hele sin bane. Ved målgang beholder man sit kort, som man jf. fairplay principperne <u>ikke viser til andre</u> deltagere før sidste løber ved stævnet er gået i skoven.																																			
Præmier	Medaljer i SM-klasserne uddeles hurtigst muligt efter løbet, forventes ca. fra kl. 13. Det er alene deltagere fra klubber i Østkredsen, der kan modtage medaljer. Der er præmie til nr. 1, 2 og 3 i klasserne fra H/D10 til H/D21, og 1 præmie til H/D40 og op. Der er ikke præmier på åbne baner.																																			
NB: ændring i	På kortet for klasserne D18-20, D21, D40, H60, H70, Åben 1 og 2 vil der på de påtrykte definitio-																																			

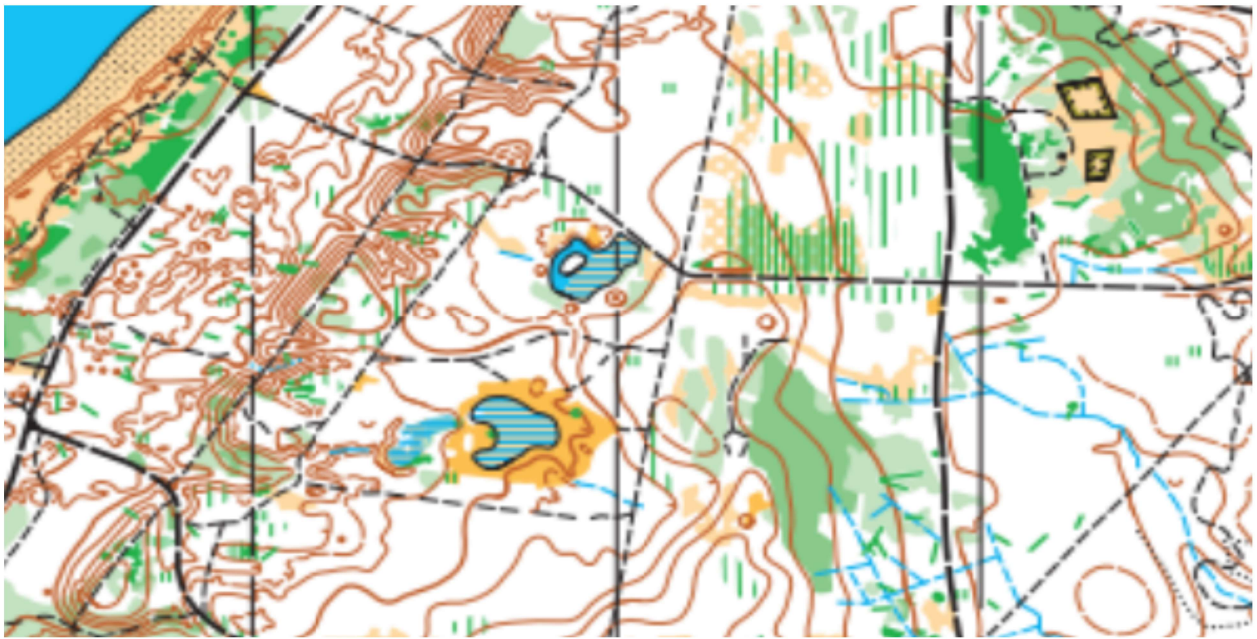
definitionen for post 118	ner være en fejl for post 118. Men på de løse definitioner i start fremgår det korrekte: Ændres fra:  Ændres til: 
Stævneledelse	Stævneledere: Thomas Greve Jensen, THOK. Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød. Banelægger: Tim Falck Maag, THOK. Banekontrollant: Rolf Valery, THOK Dommer: Nicolai Kliem, Farum OK.

Rute fra parkering til stævneplads – skal følges.



Oversigt over stævneplads.





Vi glæder os til at se jer til SM Lang 😊