



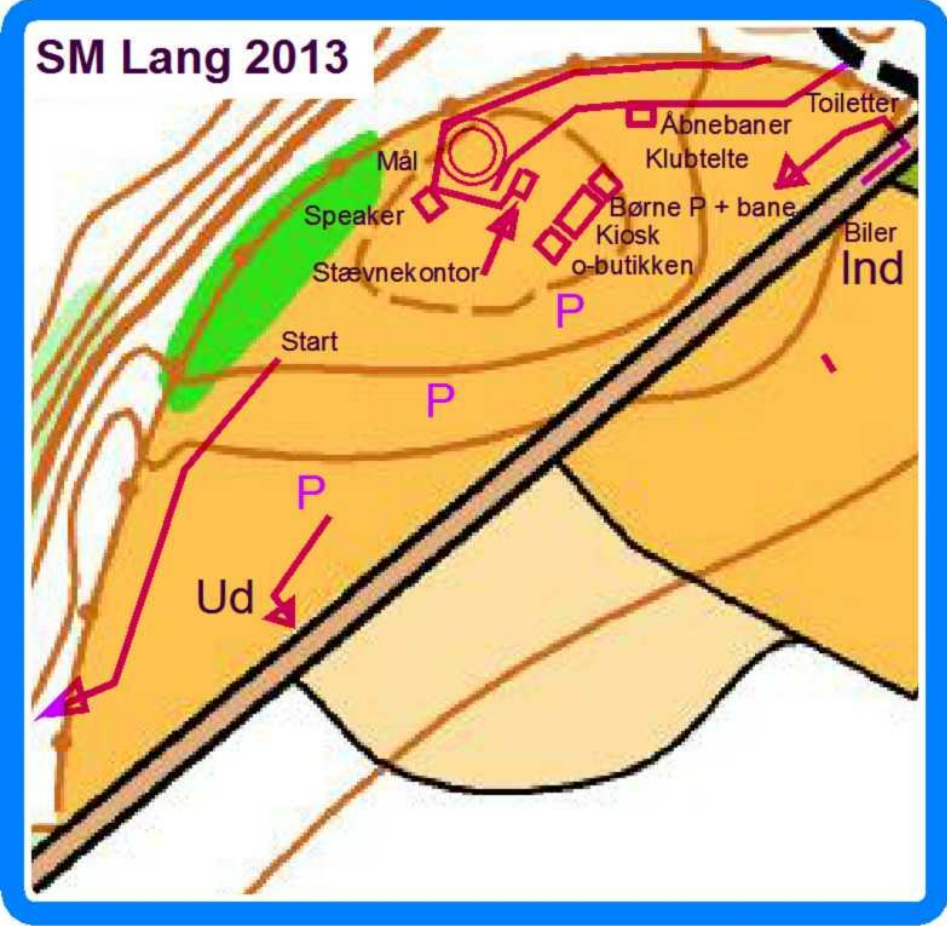
Instruktion

Tisvilde Hegn OK arrangerer SM-lang 2013

søndag den 28. april i Tisvilde Hegn

**** Firestjernet A-stævne

Hjemmeside: http://www.tisvildehegnok.dk/ai1ec_event/sm-lang-2013/?instance_id=446

Kørevejledning	Der afmærkes med o-skærm på rute 205, Helsinge – Frederiksværk, ved Bækkebrovej, rute 237. Kør 1,2 km mod nord ad Bækkebrovej.
Parkering	På stævnepladsen, der er en græsmark med indkørsel over for ejendommen Bækkebrovej 39 A, Krak 32 B5. Samme plads benyttes til SM-stafet lørdag den 27. april. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.
Stævneplads og servicefunktioner	På stævnepladsen er stævnekontor, velassorteret kiosk, toiletforhold, børnepasning, mål, væske, børnebane og åbne baner. Stævnet speakes. 
	Der er mulighed for bad og omklædning efter løbet i Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3, 3220 Tisvildeleje, ca. 6 km kørsel fra stævnepladsen. Kortskitse over klubhusets beliggenhed ophænges på stævnepladsen.
Afstande	Parkering – stævneplads: 0 – 150 m Stævneplads – start: ca. 600 m
Stævnekontor	Er åbent fra kl. 9.00.

Terrænbeskrivelse


Meget varierende skov med veludviklet stisystem med et let til middel kuperet og detaljerigt kurvebillede og diffuse tætheder.

Der har den seneste tid op til stævnet været omfattende skovnings-arbejde i Tisvilde Hegn, som betyder, at der er en del områder med fældede hele træer, som er samlet i lange rækker ("ranker"). Disse ranker findes primært i de yngre bevoksninger.

Vi har gjort, hvad der var muligt for at få banerne til at gå uden om disse områder. Der vil dog være baner, der i mindre grad bliver berørt af dette, hvilket også betyder, at der vil være enkelte poster i disse områder.

Desuden vil der på enkelte delstræk forefindes "ranker", der skal passeres.

På løbskortet vil "ranker" være tegnet med grønne linjer. Se figuren.



Der kan være enkelte mindre områder i skoven, hvor "ranker" ikke er indtegnet på løbskortet.

Ellers står Tisvilde Hegn flot og klar til SM med sine tekniske udfordringer og en tør, fin og meget hurtig bund.

Klasser og banelængder

Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Antal væske
Begynder	Grøn – Begynder	3450	14	
D -10	Grøn – Begynder	3450	14	
D -12	Hvid – Let	3930	14	
D -12B	Grøn – Begynder	3450	14	
D -14	Gul – Mellemsvær	5570	15	
D -14B	Hvid – Let	3930	14	
D -16	Sort – Svær	6530	14	1
D -16AK	Sort – Svær	4700	12	

D -16B	Gul – Mellemsvær	4130	12	
D -18	Sort – Svær	6530	14	1
D -20	Sort – Svær	7920	20	1
D -20AK	Sort – Svær	5210	12	
D -20B	Gul – Mellemsvær	4130	12	
D -20C	Hvid – Let	3930	14	
D 21-	Sort – Svær	9610	20	1
D 21-AK	Sort – Svær	5210	12	
D 21-B	Gul – Mellemsvær	4130	12	
D 21-C	Hvid – Let	3930	14	
D 35-	Sort – Svær	6960	14	1
D 35-B	Gul – Mellemsvær	4130	12	
D 40-	Sort – Svær	6530	14	1
D 45-	Sort – Svær	6530	14	1
D 50-	Sort – Svær	4700	12	
D 55-	Sort – Svær	4700	12	
D 60-	Sort – Svær	3900	13	
D 65-	Sort – Svær	3900	13	
D 70-	Blå – Svær	3310	11	
D 75-	Blå – Svær	3310	11	
H -10	Grøn – Begynder	3450	14	
H -12	Hvid – Let	3930	14	
H -12B	Grøn – Begynder	3450	14	
H -14	Gul – Mellemsvær	5570	15	
H -14B	Hvid – Let	3930	14	
H -16	Sort – Svær	7920	20	1
H -16AK	Sort – Svær	6530	14	1
H -16B	Gul – Mellemsvær	5050	15	
H -18	Sort – Svær	9610	20	1
H -20	Sort – Svær	11810	28	2
H -20AM	Sort – Svær	6960	14	1
H -20B	Gul – Mellemsvær	5050	15	
H -20C	Hvid – Let	3930	14	
H 21-	Sort – Svær	15270	36	3
H 21-AM	Sort – Svær	9610	20	1
H 21-AK	Sort – Svær	6960	14	1
H 21-B	Gul – Mellemsvær	5050	15	
H 21-C	Hvid – Let	3930	14	
H 35-	Sort – Svær	11810	28	2
H 35-B	Gul – Mellemsvær	5050	15	
H 40-	Sort – Svær	9610	20	1
H 45-	Sort – Svær	9610	20	1
H 45-AK	Sort – Svær	4700	12	

	H 50-	Sort – Svær	7920	20	1																																													
	H 55-	Sort – Svær	7920	20	1																																													
	H 55-AK	Sort – Svær	3900	13																																														
	H 60-	Sort – Svær	6530	14	1																																													
	H 65-	Sort – Svær	5210	12																																														
	H 70-	Blå – Svær	4350	15																																														
	H 75-	Blå – Svær	3970	13																																														
	H 80-	Blå – Svær	3310	11																																														
	H 85-	Blå – Svær	3310	11																																														
Åbne baner	<p>Der tilbydes 8 åbne baner med ”put and run”.</p> <p>Banerne kan købes på dagen mellem kl. 10.00 og 11.30 til følgende priser: Til og med 20 år 65,00 kr. 21 år og ældre 105,00 kr.</p> <p>Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede små/store lejebrikker erstattes med 300/580 kr.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (km)</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal væske</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Sort – Svær</td> <td>10,0</td> <td>23</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6,8</td> <td>14</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Sort – Svær</td> <td>5,6</td> <td>14</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4,8</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Blå – Svær</td> <td>4,0</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>5,5</td> <td>14</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Åben 7</td> <td>Hvid – Let</td> <td>3,6</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Åben 8</td> <td>Grøn – Begynder</td> <td>3,4</td> <td>14</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Klasse	Sværhedsgrad	Længde (km)	Antal poster	Antal væske	Åben 1	Sort – Svær	10,0	23	1	Åben 2	Sort – Svær	6,8	14	1	Åben 3	Sort – Svær	5,6	14		Åben 4	Sort – Svær	4,8	12		Åben 5	Blå – Svær	4,0	12		Åben 6	Gul – Mellemsvær	5,5	14		Åben 7	Hvid – Let	3,6	12		Åben 8	Grøn – Begynder	3,4	14	
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (km)	Antal poster	Antal væske																																														
Åben 1	Sort – Svær	10,0	23	1																																														
Åben 2	Sort – Svær	6,8	14	1																																														
Åben 3	Sort – Svær	5,6	14																																															
Åben 4	Sort – Svær	4,8	12																																															
Åben 5	Blå – Svær	4,0	12																																															
Åben 6	Gul – Mellemsvær	5,5	14																																															
Åben 7	Hvid – Let	3,6	12																																															
Åben 8	Grøn – Begynder	3,4	14																																															
Eftertilmelding	Kan foretages til stævneleder indtil den 24. april kl. 10.00 mod dobbelt start-afgift.																																																	
Kontrolsystem	<p>SportIdent. Klasse H 21- skal anvende store SI-brikker til mere end 30 kontroller. Løbere i den klasse, der er tilmeldt med lille brik, får en stor lejebrik stillet gratis til rådighed under løbet.</p> <p>I alle andre klasser kan alle typer SI-brikker bruges.</p> <p>Deltageren er selv ansvarlig for, at SportIdent-brikken er tømt og checket, 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. Lejebrikker udleveres ved start og afleveres ved målgang. Ikke-afleverede små/store lejebrikker afregnes med 300/580 kr.</p>																																																	
Kort	Tisvilde Hegn Øst, 1:10.000, revideret 2013, ækvidistance 2,5 m. Kortet er godkendt af kortkonsulent. Der er printede kort i alle klasser. Kortet med IOF-symboler udleveres i lukket plastpose. Løse postbeskrivelser tilbydes ved start, forudsat de kan anbringes forsvarligt i en medbragt holder.																																																	
Postbeskrivelser	Definitioner i IOF-symboler.																																																	
Start	<p>Første start kl. 10.30. Startlister kan ses på løbets hjemmeside.</p> <p>Fremkald 4 minutter før start. Kortet lægges frem på startlinjen og må tages op i startøjeblikket. Deltagerne må dog ved et hurtigt kig kontrollere, at klasse, navn og banebetegnelse er korrekt.</p> <p>Deltagere som kommer for sent til start, skal henvende sig til startpersonalet og herefter følge dettes anvisninger.</p> <p>Skygning er tilladt i B-, C- og begynderklasser. En deltager der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.</p>																																																	
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj.																																																	

Mål	Deltagerne skal registrere SI-enheden i målposten. Derefter fortsættes til brik-aflæsning / udlevering af stræktider. Åbne baner har eget vindue i målvognen. Deltagere som udgår, skal henvende sig i målet.
Udlevering af kort	Løbskortet inddrages ikke efter passage af mål. Det skal understreges, at det i henhold til § 2.7 i Reglement 2013 ikke er "tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk."
Max.tid	Er 2½ time.
Væske	Der er vand og saft ved mål. Endvidere er der vanddepoter i skoven som nævnt i klasseoversigterne.
Præmier	SM-medaljer til de tre første løbere i A-klasser indtil H 21- og D 21-, bortset fra AK- og AM-klasser. Endvidere SM-medaljer til vindere af øvrige A-klasser, bortset fra AK-klasser. SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Der vil endvidere være præmier til de tre første løbere i ungdomsklasser til og med H -16 og D -16, hvor der ikke er SM-medaljer. Præmieoverrækkelse forventes at finde sted kl. ca. 13.30 for alle klasser.
Børnebane	Tilmelding på stævnepladsen kl. 10.30 – 13.00. Deltagelse er gratis. Børnebanen er ikke egnet for barnevogne.
Resultater	Bliver løbende hængt op på stævnepladsen. Resultater og stræktider bliver lagt på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.
Klager og protester	Afleveres på stævnekontoret.
Stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk
Banelægger	Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK
Stævnekontrollant	Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK
Banekontrollant	Rolf Valery, Tisvilde Hegn OK
Dommer	Inger Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK

Handelsbanken



Bygmarken 30 ♦ 3220 Tisvildeleje ♦ 48 70 98 50 ♦ info@helene.dk

