



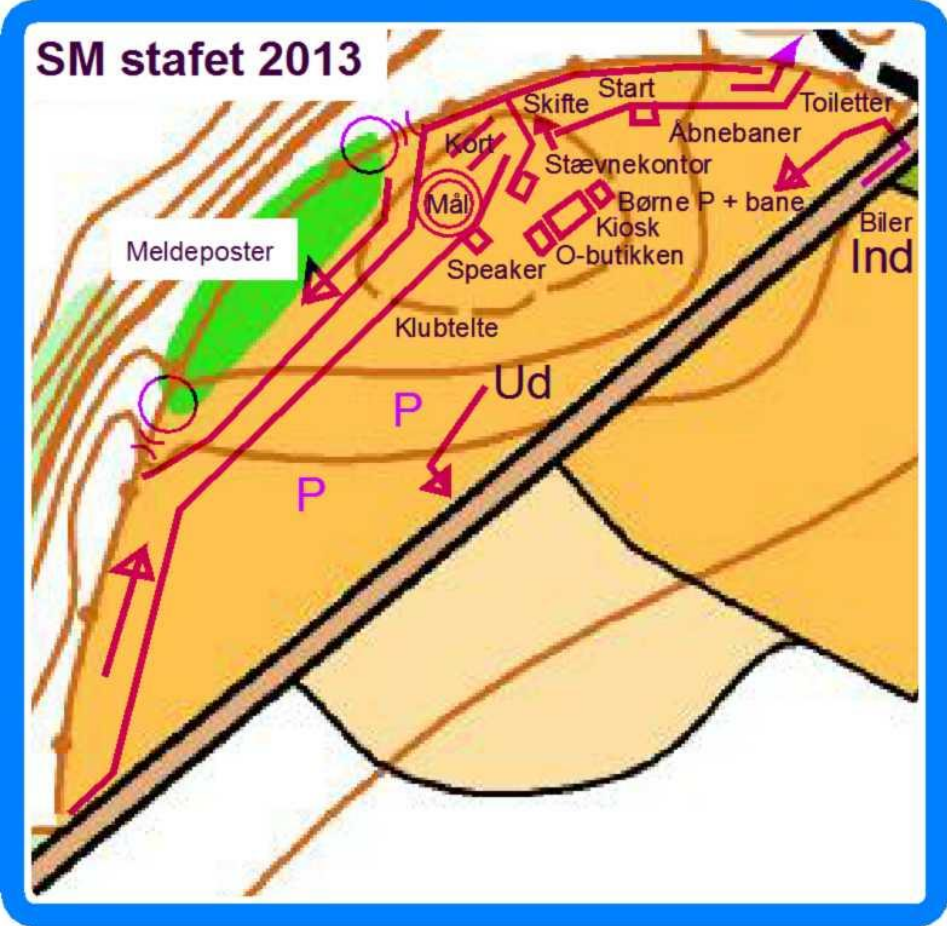
Instruktion

Tisvilde Hegn OK arrangerer SM-stafet 2013

Lørdag den 27. april i Tisvilde Hegn

****** Firestjernet A-stævne**

Hjemmeside: http://www.tisvildehegnok.dk/ai1ec_event/sm-stafet-2013/?instance_id=447

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-lang søndag den 28. april. Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.
Stævneplads og servicefunktioner	På stævnepladsen er stævnekontor, velassorteret kiosk, toiletforhold, børnepasning, start og kortskifte, mål, væske, børnebane og åbne baner. Stævnet speakes. 
Afstande	Parkering – stævneplads: 0 – 150 m
Stævnekontor	Er åbent fra kl. 9.00. Klubposere med brystnumre og lejebrikker afhentes i stævnekontoret.

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.

Mesterskabsklasser

Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Første start
D/H -12	1. tur Hvid – Let	2870 - 3020	16	11.15
	2. tur Grøn – Begynder	2960	13 ugaflet	
	3. tur Hvid – Let	2870 - 3020	16	
D/H max. -43, ældste < 20 år	1. tur Gul – Mellemsvær	2820 - 3740	14	11.10
	2. tur Hvid – Let	2820	14 ugaflet	
	3. tur Gul – Mellemsvær	2820 - 3740	14	

	D 13-16	1. Sort – Svær	3590 - 4030	12	11.05																												
		2. tur Gul – Mellemsvær	3590	14 ugaflet																													
		3. Sort – Svær	3590 - 4030	12																													
	D -20	Sort – Svær	5480 - 5560	19	11.20																												
	D 21-	Sort – Svær	5480 - 5560	19	11.20																												
	D 35-	Sort – Svær	5440 - 5560	19	11.00																												
	D 40-	Sort – Svær	5440 - 5560	19	11.00																												
	D 45-	Sort – Svær	5440 - 5560	19	11.00																												
	D 50-	Sort – Svær	3970 - 4080	16	11.20																												
	D 55-	Sort – Svær	3970 - 4080	16	11.20																												
	D 60-	Sort – Svær	3970 - 4080	16	11.20																												
	D 65-	Blå – Svær	2690 - 2810	12	11.20																												
	H 13-16	1. Sort – Svær	3750 - 4230	14	11.15																												
		2. tur Gul – Mellemsvær	3750	12 ugaflet																													
		3. Sort – Svær	3750 - 4230	14																													
	H -20	Sort – Svær	7900 - 7960	21	11.15																												
	H 21-	Sort – Svær	7900 - 7960	21	11.15																												
	H 35-	Sort – Svær	7550 - 7710	23	11.00																												
	H 40-	Sort – Svær	7550 - 7710	23	11.00																												
	H 45-	Sort – Svær	7550 - 7710	23	11.00																												
	H 50-	Sort – Svær	5410 - 5620	18	11.05																												
	H 55-	Sort – Svær	5410 - 5620	18	11.05																												
	H 60-	Sort – Svær	5410 - 5620	18	11.05																												
	H 65-	Sort – Svær	3770 - 3930	15	11.05																												
	H 70-	Blå – Svær	3000 - 3020	11	11.15																												
H 75-	Blå – Svær	3000 - 3020	11	11.15																													
D/H min. 185-, mindst 1 dame	Blå – Svær	3010 - 3040	12	11.10																													
Åben mixklasse	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (m)</th> <th>Antal poster</th> <th>Første start</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Åben klasse</td> <td>1. Sort – Svær</td> <td>6540</td> <td>20</td> <td>11.00</td> </tr> <tr> <td>2. tur Gul – Mellemsvær</td> <td>3150</td> <td>11 ugaflet</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. tur Blå – Svær</td> <td>3970</td> <td>17</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Første start	Åben klasse	1. Sort – Svær	6540	20	11.00	2. tur Gul – Mellemsvær	3150	11 ugaflet		3. tur Blå – Svær	3970	17											
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Første start																													
Åben klasse	1. Sort – Svær	6540	20	11.00																													
	2. tur Gul – Mellemsvær	3150	11 ugaflet																														
	3. tur Blå – Svær	3970	17																														
Individuelle åbne klasser	<p>Der tilbydes 8 åbne baner med "put and run" i tidsrummet kl. 11.30 – 12.30. Banerne kan købes på dagen i samme tidsrum til følgende priser: Til og med 20 år 65,00 kr. 21 år og ældre 105,00 kr. Hertil lægges evt. leje af SportIdent på 15,00 kr. Mistede lejebrikker erstattes med 300 kr.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde (m)</th> <th>Antal poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Sort – Svær</td> <td>9050</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Sort – Svær</td> <td>7460</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Sort – Svær</td> <td>6040</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Sort – Svær</td> <td>4680</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Blå – Svær</td> <td>3870</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Gul – Mellemsvær</td> <td>4250</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>					Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster	Åben 1	Sort – Svær	9050	26	Åben 2	Sort – Svær	7460	18	Åben 3	Sort – Svær	6040	13	Åben 4	Sort – Svær	4680	12	Åben 5	Blå – Svær	3870	10	Åben 6	Gul – Mellemsvær	4250	15
Klasse	Sværhedsgrad	Længde (m)	Antal poster																														
Åben 1	Sort – Svær	9050	26																														
Åben 2	Sort – Svær	7460	18																														
Åben 3	Sort – Svær	6040	13																														
Åben 4	Sort – Svær	4680	12																														
Åben 5	Blå – Svær	3870	10																														
Åben 6	Gul – Mellemsvær	4250	15																														

	Åben 7	Hvid – Let	2920	11
	Åben 8	Grøn – Begynder	2870	12
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 startrækkefølge. E-mail sendes til lenawraa@mail.dk.</p> <p>Holdsammensætning, briknumre og startrækkefølge kan ændres indtil kl. 9.30 på løbsdagen mod et gebyr på 30 kr. pr. ændret løber. Briknumrene følger løberne ved ændring i startrækkefølge.</p>			
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 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 kortskifte- eller målpersonalet for kontrol.</p> <p>Lejebrikker afleveres ved målgang. Ikke-afleverede lejebrikker afregnes med 300 kr.</p>			
Kort	<p>Tisvilde Hegn Øst, 1:10.000, revideret 2013, ækvidistance 2,5 m.</p> <p>Kortet er godkendt af kortkonsulent. Der er printede kort i alle klasser.</p> <p>Kortet med IOF-symboler udleveres i lukket plastpose. Der er ikke løse postbeskrivelser.</p>			
Postbeskrivelser	Definitioner i IOF-symboler.			
Brystnumre	Alle stafetløbere skal bære synligt brystnummer.			
Startpunkt	Fra kortskiftet er der ca. 80 m til startpunktet, som er markeret med en post, man ikke skal klippe. Ruten er afmærket og skal følges.			
Forvarsling	Samtlige stafetbaner, bortset fra begynderture , passerer to meldeposter i kanten af stævnepladsen.			
Kortskifte	<p>1.- og 2.-tursløbere:</p> <p>Løberne afleverer løbskortet ved indløbet til kortskifteområdet, stempler målposten og fortsætter til kortophængnet, hvor løbskortet for holdets næste tur tages og gives til holdkammeraten. Aflæsning af brikken sker ved udgangen fra kortskifteområdet.</p>			
Mål	<p>Sidstetursløbere:</p> <p>Mål er bestemt ved mållinjen, hvor målpост er placeret. Målpостen stemples. Ved evt. spurtopgør vil placeringsrækkefølgen af selve mållinjen være gældende. Aflæsning af brikken sker ved udgangen fra målområdet.</p> <p>Individuelle åbne klasser har eget vindue i målvognen.</p> <p>Løbere der kommer i mål før efterstarten er gået, skal aflevere løbskortet ved indløbet til mål.</p> <p>Udgåede løbere skal henvende sig i målet.</p>			
Efterstart	Forventes kl. ca. 13.30. Nøjagtigt tidspunkt oplyses af stævnespeakeren.			
Udlevering af kort	Løbskort bliver udleveret, når efterstarten er gået.			
Max.tid	Er 4 timer for stafethold og 2 timer for individuelle åbne baner.			
Væske	Der er vand og saft ved mål. Endvidere er der vanddepot, hvor man løber mellem de to meldeposter på stævnepladsen.			
Præmier	<p>SM-medaljer til de tre første hold i alle ungdomsklasser samt H 21- og D 21-.</p> <p>I øvrige seniorklasser er der medaljer til vinderholdet.</p> <p>SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen.</p> <p>Der vil endvidere være præmier til vinderholdet af åben mixklasse.</p> <p>Præmieoverrækkelse forventes at finde sted kl. ca. 14.30 for alle klasser.</p>			

Børnebane	Tilmelding på stævnepladsen kl. 11.00 – 13.30. Deltagelse er gratis.
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	Rolf Valery, Tisvilde Hegn OK
Stævnekontrollant	Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK
Banekontrollant	Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK
Dommer	Inger Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK

Handelsbanken



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

