



## Instruktion til

# SM-Nat i Liseleje og Asserbo Plantage samt Melby Overdrev

**Onsdag den 19. marts 2014**

|                    |   |                   |               |                    |
|--------------------|---|-------------------|---------------|--------------------|
| Kørselsvejledning: | Der afmærkes med skærm ved krydset Liselejevej/Lisehøjvej, 3360 Liseleje  |                   |               |                    |
| Parkering:         | På P-plads for enden af Lisehøjvej, herfra 100 meter til stævneplads. Det er forbudt at parkerer på Liselejevej.  |                   |               |                    |
| Stævneplads        | I Skoven nær parkeringen hvor der er kiosk, omklædningstelt og resultater, der er mulighed for havbad på eget ansvar.   |                   |               |                    |
| Kort:              | Tisvilde Hegn vest, revideret 2013, med enkelte rettelser i 2014. 1:10 000 for alle klasser, ækv. 2,5 m   |                   |               |                    |
| Postbeskrivelser:  | Definitioner i IOF-symboler, løse definitioner forefindes i startboksen, dog kun hvis man har definitionsholder.  |                   |               |                    |
| Terrænbeskrivelse: | <p>Kystnær nåleskov med mange stier samt område åbent hede. Der ligger en del væltede træer i skovbunden.</p> <p><b>BEMÆRK:</b> Der er nogle stier som endnu ikke er ryddet for væltede træer endnu, de er markeret med rødt kryds <b>X</b>, derud over har stormen Bodil taget en del af klitterne og lavet en høj lodret skrænt ned mod stranden, man kan komme ned, men det kan meget svært/umuligt at komme op igen mange steder, så vælg ikke vejvalg med strandløb!</p> |                   |               |                    |
| Start:             | 200 meter fra stævneplads, hvor parkeringen passeres på vej til start., følg hvid/blå snitzling   |                   |               |                    |
| Overtrækstøj:      | Ingen transport af overtrækstøj.  |                   |               |                    |
| Startprocedure:    | Individuel start med fremkald 4 minutter før start med udlevering af kortet i startøjeblikket, dog udleveres kort til begynder og lette baner 2 minutter før start. Lejebrikker for tilmeldte løbere udleveres i starten. For sent startende henvender sig til startpersonalet.   |                   |               |                    |
| Klasser:           |   |                   |               |                    |
| Sværhedsgrader:    |   |                   |               |                    |
| Længder (km):      |   |                   |               |                    |
|                    | D-12 Let  | 3,1 km, 11 poster | H-12 Let      | 3,1 km, 11 poster  |
|                    | D-14 Ml.svær  | 3,5 km, 11 poster | H-14 Ml. svær | 3,5 km, 11 poster  |
|                    | D-16 Svær   | 3,9 km, 13 poster | H-16 Svær     | 5,8 km, 15 poster  |
|                    | D-20 Svær   | 5,4 km, 15 poster | H-20 Svær     | 9,1 km, 23 poster  |
|                    | D21- Svær   | 6,4 km, 17 poster | H21- Svær     | 10,4 km, 28 poster |
|                    | D35- Svær   | 4,4 km, 13 poster | H35- Svær     | 9,1 km, 23 poster  |
|                    | D45- Svær   | 3,9 km, 13 poster | H40- Svær     | 7,2 km, 17 poster  |
|                    | D55- Svær   | 3,9 km, 13 poster | H45- Svær     | 6,4 km, 17 poster  |
|                    | D65- Blå svær   | 3,3 km, 10 poster | H50- Svær     | 5,8 km, 15 poster  |
|                    |   |                   | H55- Svær     | 5,4 km, 14 poster  |
|                    |   |                   | H60- Svær     | 4,4 km, 13 poster  |
|                    |   |                   | H65- Svær     | 4,4 km, 13 poster  |
|                    |   |                   | H70- Blå svær | 3,3 km, 10 poster  |
|                    |   |                   | H75- Blå svær | 3,3 km, 10 poster  |

|                      |  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
|----------------------|--|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| Åbne Baner:          | Åbne baner start efter ”put and run” princip. Sælges i stævnecenteret kl. 19.00-20.00. Start mellem kl. 19.30 og 20.30. Pris kr. 85,- for D/H 21- og kr. 50,- for D/H-20-. Leje af SI-brik kr. 15,-.   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Sværhedsgrader:      |  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Længder (km):        | <table border="1"> <tr> <td>Åben 1 Svær</td> <td>7,2 km, 17 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 2 Svær</td> <td>4,4 km, 13 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 3 Blå svær</td> <td>3,3 km, 10 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 4 Ml. svær</td> <td>3,5 km, 11 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 5 Let</td> <td>3,1 km, 11 poster</td> </tr> <tr> <td>Åben 6 Begynder</td> <td>2,3 km, 11 poster</td> </tr> </table> | Åben 1 Svær | 7,2 km, 17 poster | Åben 2 Svær | 4,4 km, 13 poster | Åben 3 Blå svær | 3,3 km, 10 poster | Åben 4 Ml. svær | 3,5 km, 11 poster | Åben 5 Let | 3,1 km, 11 poster | Åben 6 Begynder | 2,3 km, 11 poster |
| Åben 1 Svær          | 7,2 km, 17 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Åben 2 Svær          | 4,4 km, 13 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Åben 3 Blå svær      | 3,3 km, 10 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Åben 4 Ml. svær      | 3,5 km, 11 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Åben 5 Let           | 3,1 km, 11 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Åben 6 Begynder      | 2,3 km, 11 poster  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Kontrolsystem:       | SportIdent anvendes. <b>BEMÆRK!!</b><br><br>Der bruges 100 point beregningssystem og 2 ud af 3 løb er tællende, ved pointlighed sammenlignes løbernes tider i det/de fælles afdelinger de har deltaget i og den med bedst sammenlagt tid på en/ to afdelinger bliver Sjællandsmester.  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Maxtid:              | 2,5 timer i alle klasser.  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Mål:                 | Mål på stævnepladsen. Evt. lejebrik afleveres ved aflæsning i mål. Løbskortet kan beholdes, men må ikke vises til ikke-startede løbere.  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Præmier:             | SM-medaljer uddeles hurtigst mulig på stævneplads.   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Toilet:              | Offentlige toiletter ved parkering.  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Kiosk:               | Kiosk på stævneplads   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Væske:               | På stævneplads   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Resultater:          | Ophænges i stævneplads. Resultater og stræk tider bliver lagt på klubbens hjemmeside hurtigst mulig.   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Klager og protester: | Afleveres i beregningen, kan ske både mundtligt og skriftligt.   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Stævneleder:         | Dan Haaagerup, THOK  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Banelægger:          | Lena Wraa, THOK  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Stævnekontrol:       | Niels Landsperg, THOK  |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Banekontrol:         | Peter Wraa, THOK   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |
| Dommer:              | Tom Neesgaard, FSK Orientering   |             |                   |             |                   |                 |                   |                 |                   |            |                   |                 |                   |