



SIDSTE CHANCE I 2 ÅR FOR AT LØBE O-LØB I EN AF SJÆLLANDS PERLER*

* Efter løbet lukkes Tisvilde Hegn frem til DM-weekenden i september 2025

Instruktion til sjællandsmesterskaberne i nat-orientering Onsdag den 27. september

Arrangør	Tisvilde Hegn OK.																																																																																																																																																																		
Arrangement	Sjællandsmesterskaberne i nat-orientering.																																																																																																																																																																		
Klassifikation	**																																																																																																																																																																		
Dato	Onsdag den 27. september 2023.																																																																																																																																																																		
Løbsområde	Tisvilde Hegn Vest.																																																																																																																																																																		
Mødested og parkering	P-plads i skoven ved Stængehus, se Google maps: https://goo.gl/maps/7UdJcHxmGhGmZe3GA GPS-koordinater: 56.02911, 12.01445. Følg p-vagternes anvisning.																																																																																																																																																																		
Løbskort	Tisvilde Hegn, lettere revideret i 2023, med brug af ISOM 2017-symboler. Ækvivalens er 2,5 m. Relevante klasser løber på kort i målestok 1:7.500, ekstraordinært fra H/D45. Alle andre klasser løb på kort i målestok 1:10.000. Kortet har tilknyttet kortkonsulent. Kortet vil være printet og pakket i plastpose.																																																																																																																																																																		
Terrænbeskrivelse	Størstedelen af skoven består af gammel og yngre fyrreskov, enkelte områder med gammel løvskov. Den vestlige del af Tisvilde Hegn er relativt flad, men gennemskæres dog af en skrænt hvor terrænet bliver mere kuperet. God gennemløbelighed og et stedvis detaljeret kurvebillede.																																																																																																																																																																		
Banelængder og postantal	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr><td>D12</td><td>Let</td><td>3,0</td><td>9</td><td>1:10.000</td><td>H12</td><td>Let</td><td>3,0</td><td>9</td></tr> <tr><td>D14</td><td style="background-color: yellow;">Ml.svær</td><td>4,1</td><td>13</td><td>1:10.000</td><td>H14</td><td style="background-color: yellow;">Ml.svær</td><td>4,1</td><td>13</td></tr> <tr><td>D16</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>5,0</td><td>16</td><td>1:10.000</td><td>H16</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,2</td><td>19</td></tr> <tr><td>D20</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,2</td><td>19</td><td>1:10.000</td><td>H20</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>8,5</td><td>25</td></tr> <tr><td>D21</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>7,8</td><td>19</td><td>1:10.000</td><td>H21</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>11,0</td><td>27</td></tr> <tr><td>D35</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,2</td><td>19</td><td>1:10.000</td><td>H35</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>7,8</td><td>19</td></tr> <tr><td>D40</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>5,0</td><td>16</td><td>1:10.000</td><td>H40</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>7,6</td><td>23</td></tr> <tr><td>D45</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>5,0</td><td>16</td><td>1:7.500</td><td>H45</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>7,6</td><td>23</td></tr> <tr><td>D50</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>3,7</td><td>14</td><td>1:7.500</td><td>H50</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,6</td><td>17</td></tr> <tr><td>D55</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>3,7</td><td>14</td><td>1:7.500</td><td>H55</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,6</td><td>17</td></tr> <tr><td>D60</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>3,7</td><td>14</td><td>1:7.500</td><td>H60</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>6,4</td><td>19</td></tr> <tr><td>D65</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>3,6</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>H65</td><td style="background-color: black;">Svær</td><td>5,0</td><td>16</td></tr> <tr><td>D70</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>H70</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>5,0</td><td>16</td></tr> <tr><td>D75</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>H75</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,6</td><td>12</td></tr> <tr><td>D80</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>H80</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td></tr> <tr><td>D85</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>H85</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td></tr> <tr><td>D/H90</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td><td>1:7.500</td><td>D/H90</td><td style="background-color: blue;">Svær</td><td>3,2</td><td>12</td></tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhed	Km.	Poster	Målestok	Klasse	Sværhed	Km.	Poster	D12	Let	3,0	9	1:10.000	H12	Let	3,0	9	D14	Ml.svær	4,1	13	1:10.000	H14	Ml.svær	4,1	13	D16	Svær	5,0	16	1:10.000	H16	Svær	6,2	19	D20	Svær	6,2	19	1:10.000	H20	Svær	8,5	25	D21	Svær	7,8	19	1:10.000	H21	Svær	11,0	27	D35	Svær	6,2	19	1:10.000	H35	Svær	7,8	19	D40	Svær	5,0	16	1:10.000	H40	Svær	7,6	23	D45	Svær	5,0	16	1:7.500	H45	Svær	7,6	23	D50	Svær	3,7	14	1:7.500	H50	Svær	6,6	17	D55	Svær	3,7	14	1:7.500	H55	Svær	6,6	17	D60	Svær	3,7	14	1:7.500	H60	Svær	6,4	19	D65	Svær	3,6	12	1:7.500	H65	Svær	5,0	16	D70	Svær	3,2	12	1:7.500	H70	Svær	5,0	16	D75	Svær	3,2	12	1:7.500	H75	Svær	3,6	12	D80	Svær	3,2	12	1:7.500	H80	Svær	3,2	12	D85	Svær	3,2	12	1:7.500	H85	Svær	3,2	12	D/H90	Svær	3,2	12	1:7.500	D/H90	Svær	3,2	12
Klasse	Sværhed	Km.	Poster	Målestok	Klasse	Sværhed	Km.	Poster																																																																																																																																																											
D12	Let	3,0	9	1:10.000	H12	Let	3,0	9																																																																																																																																																											
D14	Ml.svær	4,1	13	1:10.000	H14	Ml.svær	4,1	13																																																																																																																																																											
D16	Svær	5,0	16	1:10.000	H16	Svær	6,2	19																																																																																																																																																											
D20	Svær	6,2	19	1:10.000	H20	Svær	8,5	25																																																																																																																																																											
D21	Svær	7,8	19	1:10.000	H21	Svær	11,0	27																																																																																																																																																											
D35	Svær	6,2	19	1:10.000	H35	Svær	7,8	19																																																																																																																																																											
D40	Svær	5,0	16	1:10.000	H40	Svær	7,6	23																																																																																																																																																											
D45	Svær	5,0	16	1:7.500	H45	Svær	7,6	23																																																																																																																																																											
D50	Svær	3,7	14	1:7.500	H50	Svær	6,6	17																																																																																																																																																											
D55	Svær	3,7	14	1:7.500	H55	Svær	6,6	17																																																																																																																																																											
D60	Svær	3,7	14	1:7.500	H60	Svær	6,4	19																																																																																																																																																											
D65	Svær	3,6	12	1:7.500	H65	Svær	5,0	16																																																																																																																																																											
D70	Svær	3,2	12	1:7.500	H70	Svær	5,0	16																																																																																																																																																											
D75	Svær	3,2	12	1:7.500	H75	Svær	3,6	12																																																																																																																																																											
D80	Svær	3,2	12	1:7.500	H80	Svær	3,2	12																																																																																																																																																											
D85	Svær	3,2	12	1:7.500	H85	Svær	3,2	12																																																																																																																																																											
D/H90	Svær	3,2	12	1:7.500	D/H90	Svær	3,2	12																																																																																																																																																											
Åbne Baner	<p>Der tilbydes følgende åbne baner ved forhåndstilmelding på O-service samt på løbsdagen:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Målestok</th> <th>Længde, km.</th> <th>Postantal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Åben 1</td><td style="background-color: black;">Sort – svær</td><td>1:10.000</td><td>6,9</td><td>20</td></tr> <tr><td>Åben 2</td><td style="background-color: black;">Sort – svær</td><td>1:7.500</td><td>5,7</td><td>20</td></tr> <tr><td>Åben 3</td><td style="background-color: blue;">Blå – svær</td><td>1:7.500</td><td>3,7</td><td>15</td></tr> <tr><td>Åben 4</td><td style="background-color: yellow;">Gul – mellemsvær</td><td>1:10.000</td><td>4,2</td><td>13</td></tr> <tr><td>Åben 5</td><td>Hvid – let</td><td>1:10.000</td><td>2,9</td><td>9</td></tr> </tbody> </table> <p>Banerne kan købes på stævnepladsen fra kl. 19.30, til følgende priser: Seniorer (D/H 21->): 100 kr. Juniorer (D/H ->20): 65 kr. Leje af SI-brik: 20 kr.</p>	Bane	Sværhedsgrad	Målestok	Længde, km.	Postantal	Åben 1	Sort – svær	1:10.000	6,9	20	Åben 2	Sort – svær	1:7.500	5,7	20	Åben 3	Blå – svær	1:7.500	3,7	15	Åben 4	Gul – mellemsvær	1:10.000	4,2	13	Åben 5	Hvid – let	1:10.000	2,9	9																																																																																																																																				
Bane	Sværhedsgrad	Målestok	Længde, km.	Postantal																																																																																																																																																															
Åben 1	Sort – svær	1:10.000	6,9	20																																																																																																																																																															
Åben 2	Sort – svær	1:7.500	5,7	20																																																																																																																																																															
Åben 3	Blå – svær	1:7.500	3,7	15																																																																																																																																																															
Åben 4	Gul – mellemsvær	1:10.000	4,2	13																																																																																																																																																															
Åben 5	Hvid – let	1:10.000	2,9	9																																																																																																																																																															

Skygning	Ifølge reglementet er skygning tilladt i klasser med sværhedsgraden hvid/let.
Afstande	Parkering - mål: ca. 250 m. Parkering - start: ca. 750 m. Stævneplads er ved p-pladsen.
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 bare brikken i enhederne som vanligt.
Start – tid og procedure	1. start kl. ca. 19.55 (solnedgang ca. 18.55). Alle åbne baner har fri start, put n' run, i samme tidsperiode som de andre baner. Husk at clease og checke din brik, inden du går ind i første startboks. Der er stillestart, så løberen går ind i <u>boks 1</u> når starttiden vises på første startur, 4 min. før starttid (fremkaldetid). Her bliver man registreret og får udleveret eventuel lejebrik. I <u>boks 2</u> er opsat løse postbeskrivelser til løbere, der har medbragt holder hertil. Postbeskrivelserne er også påtrykt kortet. I <u>boks 3</u> checkes starttiden og der er opsat eksemplarer af løbskortet. Løbere på let bane (D/H12 og Åben 5) får her udleveret løbskortet og må modtage starthjælp. Løbere på Åben 5, der har fri start med put n' run, går til startbås for alle åbne baner, hvor de registreres og får udleveret kortet 2 min. før start samt får udleveret eventuel lånebrik, og må modtage starthjælp fra officials i starten. I <u>boks 4</u> må løbere på let bane (D/H12 og Åben 5) 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 indtegnet ved et sti-sammenløb, hvor der er placeret en startpost. BEMÆRK at der er 2 startposter. Startposten for lette baner er synlig fra startboksene, mens den anden startpost ligger ca. 100 meter fra boksene. Startposterne skal ikke stemples. I boksen for for sent startende: løbere skal henvende sig til startpersonalet for registrering og eventuelt udlevering af lånebrik.
Maks-tid	2 timer.
Præmier	Medaljer i SM-klasserne uddeles hurtigst muligt efter løbet. Forventes således at ske løbende fra ca. kl. 21.30. Det er alene deltagere fra klubber i Østkredsen, der kan modtage medaljer.
Bad, omklædning og toilet	Der forefindes ikke omklædnings- og badefaciliteter, men der er toilet ved p-pladsen.
Stævneplads	På stævnepladsen forefindes stævnekontor, toiletter, brikaflysning og beregnervogn, lille kiosk og åbne baner. Der opsættes startlister, instruktion og resultater (på skærm).
Stævneledelse	Stævneledere: Rolf Valery, Tim Falck Weber og Jakob Landsperg, THOK. Stævnekontrollant: Betty Folino, FIF Hillerød. Banelægger: Peter Steen Landsperg, THOK. Banekontrollant: Morten Neregaard, Vinderød OK-92. Dommer: Gunner Sie, Søllerød OK

