

	<h1 style="text-align: center;">Instruktion til SM-stafet</h1> <h2 style="text-align: center;">Lørdag den 17. april 2010</h2>
<b>Arrangør:</b>	Søllerød OK <a href="http://www.sollerod-ok.dk/I_SM-stafet_10.htm">http://www.sollerod-ok.dk/I_SM-stafet_10.htm</a>
<b>Kort:</b>	Grib Skov midt 1:10.000, revideret 2009, ækv. 2.5 m. Der anvendes printede kort på vandfast papir til stafet og forhåndstilmeldte åbne baner. Holdnummer og tur står på bagsiden. Røde kryds på kortet markerer svært fremkommeligt område grundet vindfældede træer.
<b>Forbudte områder:</b>	Skovvejen nord for skovskolen afgrænser forbudt område for DM – lang. 'Sletten' umiddelbart vest for SP må kun betrædes af børneaneløbere.
<b>Postbeskrivelser:</b>	Definitioner i IOF-symboler. HUSK at tjekke kontrolnummeret. Posterne ligger meget tæt i visse dele af skoven. Der er ikke løse postdefinitioner til stafetten.
<b>Terræn:</b>	Typisk nordsjællandsk skov med udviklet stinet og på visse steder tæt undervegetation.
<b>Stævneplads:</b>	Beliggende ved Skovskolen Nødebo. Følg snitzling fra P. Max. 500 m fra P til SP. På SP er der stævnekontor, kiosk, toiletter, start- og kortskifte, mål, væske, børnebane og åbne baner. Der forefindes ikke bad.
<b>Kørevejledning:</b>	Der afmærkes med o-skærm på vej 227 i Nødebo (Skovskolen, Nødebovej 77A).
<b>Parkering:</b>	Ved Skovskolen, Nødebovej 77A, 3480 Fredensborg. <a href="http://www.findvej.dk/N%F8debovej77A,3480">http://www.findvej.dk/N%F8debovej77A,3480</a>
<b>Stævnekontor:</b>	På stævnepladsen. Er åben fra kl. 9. Klubposer med brystnumre, klubstartliste og lejebrikker afhentes her. Lejebrikker afleveres i mål. Bortkomne lejebrikker erstattes med 280 kr.
<b>Holdændringer</b>	Søllerød OK skal senest 15/4 kl. 11 (48 timer før første start) have modtaget meddelelse via <a href="mailto:sollerod@sollerod-ok.dk">sollerod@sollerod-ok.dk</a> om holdenes sammensætning, med angivelse af løbernes navne, briknumre og startrækkefølge. Derudover kan startrækkefølgen dog ændres indtil 90 min. før 1. start (indtil kl. 9.30 d. 17/4) mod et gebyr på 1/3 af startafgiften pr. hold og ved henvendelse til stævnekontoret, som åbner kl. 9.00. Briknumrene følger løberne ved ændring i startrækkefølge.
<b>Start:</b>	Første start kl. 11.00. Fra mål/skifte er der ca. 75 m til startpunktet, som er markeret med en post. Her skal ikke stemples.

<b>Forvarsling:</b>	Der er forvarsling ca. 10 min. før målgang for alle stafetklasser via PC-skærm placeret i telt på stævnepladsen nær skiftepladsen.
<b>Kortskifte:</b>	1.-og 2.-tursløbere afleverer løbskortet ved indløbet til kortskifteområdet, stempler målposten og fortsætter til kortophængt, hvor løbskortet for holdets næste tur tages og gives til holdkammeraten. Aflæsning af brikken sker ved udgangen fra kortskifteområdet.
<b>Mål:</b>	<p><b>Sidstetursløbere:</b> Mål er bestemt ved mållinien, hvor målpost er placeret. Målposten stemples. Ved evt. spurtopgør vil placeringsrækkefølgen over selve mållinien være gældende. Aflæsning af brikken sker ved udgangen fra målområdet. Løbere der kommer i mål før efterstart, skal aflevere løbskortet ved indløbet til mål.</p> <p><b>Individuelle åbne baner:</b> Løbere der kommer i mål før efterstart, skal aflevere løbskortet, som efterfølgende kan afhentes. Udgåede løbere skal henvende sig i mål.</p>
<b>Efterstart:</b>	Efterstart sker efter behov. Nøjagtigt tidspunkt oplyses af stævneleder.
<b>Speakning:</b>	Der er speakning
<b>Væske:</b>	Der er vand og saft ved mål. Der er væskepost på baner længere end 6 km.
<b>Udlevering af kort:</b>	Løbskort bliver udleveret, når sidste løbere er løbet ud og efter evt. efterstart.
<b>Max. tid:</b>	4 timer for stafethold og 2 timer for individuelle åbne baner.
<b>Brystnumre:</b>	Alle stafetløbere skal bære synligt brystnummer. Syntaksen på brystnummeret er holdnummer-tur, f.x. 101-2.
<b>Kontrolsystem:</b>	<p>SportIdent. Eget briknummer oplyses ved tilmelding. Brikken kan kun anvendes til start på én tur. Alle typer brikker kan anvendes. Løberne skal gennem en speciel indgang til start- og skifteboks. Ved indgangen skal løberne huske at cleare og tjekke brikken.</p>
<b>Præmier:</b>	<p>Mesterskabsmedaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle ungdomsklasser, samt D 21- og H 21-. I klasserne H/D 35-70 er der medaljer til vinderholdet. SM-medaljer kan kun vindes af medlemmer af klubber i Østkredsen. Præmieoverrækkelsen forventes at begynde kl. 13:45.</p>

### Banelængder/starttider:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde (antal poster)	Første start
D-20	Svær	3 x 4,7 km (14)	11:10
D21-	Svær	3 x 6,8 km (18)	11:15
H-20	Svær	3 x 6,8 km (18)	11:05
H21-	Svær	3 x 9,0 km (24)	11:00
D/H-12	1.tur let (gaflet) 2.tur begynder (ugaflet) 3.tur let (gaflet)	3,0 km (10) 2,4 km (9) 3,0 km (10)	11:15
D/H max.-43 Ældste < 20 år	1.tur mellemsvær (gaflet) 2.tur let(ugaflet) 3.tur mellemsvær (gaflet)	4,3 km (12) 3,1 km (10) 4,3 km (12)	11:10
D/H-14, mindst	Mellemsvær	3 x 4,4 km (13)	11:15

een pige			
D35	Svær	3 x 5,1 km (18)	11:00
D45	Svær	3 x 5,0 km (15)	11:05
D55	Svær	3 x 3,5 km (10)	11:15
D65	Svær	2 x 3,0 km (10)	11:00
H35	Svær	3 x 6,8 km (18)	11:05
H40	Svær	3 x 6,5 km (17)	11:10
H45	Svær	3 x 6,5 km (17)	11:10
H50	Svær	3 x 5,1 km (18)	11:00
H55	Svær	3 x 5,0 km (15)	11:05
H60	Svær	3 x 4,2 km (11)	11:15
H65	Svær	3 x 3,5 km (10)	11:15
H70	Svær	2 x 3,0 km (10)	11:00
D min 150	1.tur svær (gaflet) 2.tur svær (ugaflet) 3.tur svær (gaflet)	4,9 km (14) 3,1 km (10) 4,9 km (14)	11:15
H min. 150	1.tur svær (gaflet) 2.tur svær (gaflet) 3.tur svær (gaflet)	7,1 km (20) 5,3 km (17) 5,5 km (18)	11:10
H/D min 185 Mindst en dame	Svær	3 x 3,7 km(10)	11:00
Åben stafet	1.tur svær (gaflet) 2.tur mellemsvær (ugaflet) 3.tur svær (gaflet)	6,2 km (17) 5,3 km (16) 3,0 km (13)	11:05

<b>Åbne Baner:</b>	<p>Der tilbydes 8 individuelle åbne baner, alle med "put and run". Tilmelding er mulig fra kl. 11 og start er mulig i tidsrummet kl. 11.45-13.00. Åbne baner har eget startsted, som er placeret tæt på stævnepladsen. Følg blå/gul snitzling. Individuelle åbne baner koster: D/H -20: 50 kr. D/H 21-: 80 kr. Leje af brik koster 15 kr. Lejebrikker udleveres ved salg af åbne baner og kort og plastiklommer fås ved starten, hvor forhåndstilmeldte også får sine kort. Der er løse postdefinitioner for alle åbne baner.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Sværhedsgrad</th> <th>Længde</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben1</td> <td>Sort-Svær</td> <td>8,4 km</td> </tr> <tr> <td>Åben2</td> <td>Sort-Svær</td> <td>6,5 km</td> </tr> <tr> <td>Åben3</td> <td>Sort-Svær</td> <td>4,9 km</td> </tr> <tr> <td>Åben4</td> <td>Sort-Svær</td> <td>3.1 km</td> </tr> <tr> <td>Åben5</td> <td>Gul - mellemsvær</td> <td>5,3 km</td> </tr> <tr> <td>Åben6</td> <td>Gul - mellemsvær</td> <td>3,6 km</td> </tr> <tr> <td>Åben7</td> <td>Hvid – let</td> <td>3,1 km</td> </tr> <tr> <td>Åben8</td> <td>Grøn - begynder</td> <td>2,5 km</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Åben1	Sort-Svær	8,4 km	Åben2	Sort-Svær	6,5 km	Åben3	Sort-Svær	4,9 km	Åben4	Sort-Svær	3.1 km	Åben5	Gul - mellemsvær	5,3 km	Åben6	Gul - mellemsvær	3,6 km	Åben7	Hvid – let	3,1 km	Åben8	Grøn - begynder	2,5 km
Klasse	Sværhedsgrad	Længde																										
Åben1	Sort-Svær	8,4 km																										
Åben2	Sort-Svær	6,5 km																										
Åben3	Sort-Svær	4,9 km																										
Åben4	Sort-Svær	3.1 km																										
Åben5	Gul - mellemsvær	5,3 km																										
Åben6	Gul - mellemsvær	3,6 km																										
Åben7	Hvid – let	3,1 km																										
Åben8	Grøn - begynder	2,5 km																										
<b>Børnebane:</b>	Der er mulighed for gratis børnebane, som er åben 11.00-13.30.																											
<b>Resultater</b>	Bliver løbende hængt op på stævnepladsen. Resultater og stræktider bliver lagt ind på løbets hjemmeside så hurtigt som muligt.																											
<b>Klager og protester:</b>	Afleveres på stævnekontoret. Overdommer kan træffes på stævnepladsen under stævnet ved henvendelse til stævnekontoret.																											
<b>Stævneledelse:</b>	<p>Overdommer: Birthe Sondrup, OK 73.  Stævnekontrol: Kristian Keller, Allerød OK.  Banekontrol: Gunnar Tamberg, Ballerup OK.  Banelægger: Jens Aaris Thisted og Erling Thisted.  Stævneleder: Anders Jonsson (a.jonsson@paradis.dk , tel. 45 80 79 44, 28 65 96 67) og Heidi Kristensen.</p>																											

