Instruktion til åbne sjællandsmesterskaber i MTBO mellemdistance lørdag d. 23.11.2024

Arrangør	HSOK – Helsingør Ski- og Orienteringsklub
Stævnets kvalitet	**
Stævne	SM i MTBO mellemdistance.
Dato	Lørdag d. 23. november 2024, **første start kl. 12.00 Er ændret pga. vintertid og den mørke eftermiddag.**
Løbsområde	Teglstrup Hegn
Mødested/stævnecenter	HSOK's klubgård, Gl. Hellebækvej 63 A, 3000 Helsingør. Der er omklædning, bad og sauna.
Afstande Brikaflæsning	Parkering i umiddelbart nærhed af HSOK's klubgård ved sportshallens parkeringsområder. Stævnecenter - start: Tag et kortudsnit, som angiver vej til start. Der er 2,4 km. til start. Fra mål i skoven køres ad rute, som er aftegnet på MTBO-kortet ca. 1.500 m. tilbage til HSOK's klubgård. (stævnecenter)
Kort	Teglstrup Hegn, revideret i 2024. Målestok 1:10.000, ækvidistance 2,5 m. A3 format. Kortet er vand- og rivfast. Trykt hos Grafisk Forum, Horsens. Der er kortvend på udvalgte baner – se klasseskemaet.
Terrænbeskrivelse	Typisk nordsjællandsk skov med et MTB-spor, som snor sig gennem hele skoven. Dele af sporet er ensrettet, og er markeret med lilla pile i kørselsretningen på kortet. **Der må ikke køres mod pilene, hvor de er markeret.** Hvor der ikke er pile på kortet, må der køres i begge retninger. Sporet er mærket med en underliggende grå farve. Skoven er let kuperet. Kortet er revideret i en tør periode, og banerne er derfor hurtigt kørt, hvis det stadig er tørt.

<table>
<tr><td>Regler</td><td>Stævnet er underlagt Dansk Orienterings-Forbund og følger MTBO Reglement 2023.

Det er deltagerens ansvar at kende og følge reglerne.
MTBO køres på stier og veje. Det er forbudt at begive sig udenfor skovens stisystem eller benytte spor, der ikke er gengivet på kortet.

Der vil være modkørsel mange steder. Ved passage hold til højre. Overhaling venstre om. Giv lyd ved passage.

Vis hensyn til skovens andre gæster.</td></tr>
<tr><td>Klasser</td><td>
<table>
<tr><th>Klasse</th><th>Sværheds-grad</th><th>Længde km</th><th>Antal poster</th><th>Kort-vend</th></tr>
<tr><td>H/D-12</td><td>Grøn begynder</td><td>4,1</td><td>9</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D-14</td><td>Gul ml. svær</td><td>7,4</td><td>12</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D 17</td><td>Sort svær</td><td>8,2</td><td>17</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D-20</td><td>Sort svær</td><td>9,3</td><td>15</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>D21</td><td>Sort svær</td><td>12,6</td><td>21</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>D40</td><td>Sort svær</td><td>11,1</td><td>18</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>D50</td><td>Sort svær</td><td>9,3</td><td>15</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>D60</td><td>Svær sort</td><td>8,2</td><td>17</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D70</td><td>Blå svær</td><td>6,6</td><td>12</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D/H75</td><td>Blå svær</td><td>6,6</td><td>12</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>D/H80</td><td>Blå svær</td><td>6,6</td><td>12</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>H-14</td><td>Gul ml. svær</td><td>7,4</td><td>12</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>H-17</td><td>Sort svær</td><td>8,2</td><td>17</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>H-20</td><td>Sort svær</td><td>11,1</td><td>18</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>H21</td><td>Sort svær</td><td>14,9</td><td>22</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>H40</td><td>Sort svær</td><td>12,6</td><td>21</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>H50</td><td>Sort svær</td><td>12,6</td><td>21</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>H60</td><td>Sort svær</td><td>11,1</td><td>18</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>H70</td><td>Blå svær</td><td>9,3</td><td>12</td><td>Ja</td></tr>
<tr><td>Åben kort</td><td>Gul ml. svær</td><td>8,1</td><td>15</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>Åben mellem</td><td>Sort svær</td><td>8,6</td><td>16</td><td>Nej</td></tr>
<tr><td>Åben lang</td><td>Sort svær</td><td>13,6</td><td>24</td><td>Nej</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Kontrol/Tidstagning</td><td>Der anvendes elektronisk tidtagning med SportIdent (SI) og med touch-free enheder med kort rækkevidde. Alm. SI kan benyttes, men kræver at posterne stemples på almindelig vis.
Målpost er IKKE touchfree.</td></tr>
<tr><td>Start</td><td>Individuel intervalstart med 2 minutter mellem hver deltager i samme klasse. Første start: 12.00

Brik nulstilles inden indgang til startbokse.

Startprocedure: Der er fremkald 3 minutter før start.
I boks 1 - 3 min før start kontrolleres nummer på elektronisk brik.
I boks 2 - 2 min før start vil dagens kort være ophængt.
I Boks 3 - 1 min før start tages kortet fra kasse.
Deltagerne har selv ansvar for at tage det rigtige kort.</td></tr>
</table>

Mål	Maxtid 2,0 time. Udgåede ryttere skal melde sig i mål.
Præmier	Præmieoverrækkelse ca. kl. 15.30. Der er SM-medalje til de 3 første i ungdomsklasserne til og med D/H21 og til vinderen af de resterende klasser. Det er kun deltagere fra sjællandske klubber, som kan blive sjællandsmestre. Opfylder vinderen ikke kriterierne for en SM-medalje, vil der alligevel være en præmie.
Bad og toilet	Der er bad og toilet (Kun 1 til damer og 1 til herrer).
Åbne baner	Der er mulighed for køb af åbne baner på dagen fra kl. 11.30 – 12.00. Startafgift D/H 21-: kr. 110,00. D/H -20: kr. 80,00. Lejeafgift for alm. brik: kr. 20,00. Mistet lejebrik erstattes med indkøbsprisen ca. 300 kr. Betaling på mobilePay nr.: 40781 (HSOK) Lejebrik udleveres ved køb af bane.
Betaling fra udenlandske deltagere	Udenlandske deltagere betaler startafgift på kr. 100,- kontant i danske kr., før løbet.
Resultater	Online resultater kan følges på: Liveresultat.orientering.se Splittider kommer på: WinSplits Online (orientering.se) Efter løbet kan resultaterne findes på HSOK's hjemmeside. Banerne vil blive lagt på O-Track.
Organisation	Stævneleder: Mette Seir Hansen – HSOK – Mail: LaMet@stofanet.dk Tlf: 2926 6574 Banelægger: Laus Seir Hansen - HSOK Stævnekontrollant: Preben Brinch – HSOK Banekontrollant: Flemming Wendelboe – HSOK Dommer: Charlotte Bergmann – Allerød OK