

## Indbydelse til SM-nat **Ny version**

Farum Orienteringsklub indbyder til Sjællandsmesterskaberne i Natorienteringsløb  
**Onsdag d. 11. marts 2026 i Lystrup Skov**



**Indbydelse rettet 23. februar – skygning er tilladt i klasserne H12 og D12**  
**Læs i afsnit Klasser og baner**

Klassifikation	Stævnet er et ** løb Desuden er der ** løb på åbne baner
Løbsområde	Lystrup Skov
Mødested, parkering og Stævneplads	Mødested, Parkering, Stævnecenter og Stævneplads er Erik Ejegod spejdergruppe DDS, Lystrupvej 20 og 22, 3550 Slangerup.
Kort	Lystrup Skov 1:10.000 og 1:7.500. November 2025. Ækvidistance 2,5 meter. Kortet er nyrevideret i efteråret 2025. Kortet er rekognosceret efter grundmateriale fra Map Magic og rentegnet i OCAD-11. Kortet vil blive printet på vand- og rivefast papir. Postdefinitioner er printet på kortet – og der er løse definitioner ved start. Du skal have en holder hertil.
Terræn	Skoven er typisk nordsjællandsk – overvejende løvtræer, svagt kuperet i den vestlige del, mere kuperet i den østlige del og generelt stirigt. Der er et større åbent område i midten, det deler skoven, området afgræsses af kreaturer. Området er naturzone, men kan passeres i nord og ad skovvej i syd. Der er passable hegn inde i skoven. Nogle steder er der en del undervegetation.

<p>Klasser og baner</p>	<p>Der tilbydes færre baner og færre klasser end til et DM-nat. Der er færre løbere til et SM-nat, så løberne må deles lidt mere om banerne.</p> <p>Østkredsen har besluttet, at der er 10års klasser til SM. HD -40 har kort i 1:10.000, HD 50- har kort i 1:7.500 De angivne banelængder er cirka længder.</p> <p><i>Ændring pr. 23. februar - I klasserne D12 og H12 er skygning tilladt, der tilbydes starthjælp og løberen får kortet 2 minutter før start.</i></p> <p><i>Fra Stævnereglementet: Skygning foreligger, når en erfaren deltager passivt følger en uerfaren deltager for at skabe tryghed. En skygge må først gribe ind, når der er begået en alvorlig orienteringsteknisk fejl, hvorved deltageren har mistet orienteringen.</i></p> <table border="1" data-bbox="501 792 1246 1319"> <tr> <td>D21</td> <td>7 km svær</td> <td></td> <td>H21</td> <td>9 km svær</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>6 km svær</td> <td></td> <td>H20</td> <td>7 km svær</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>6 km svær</td> <td></td> <td>H18</td> <td>7 km svær</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>5 km svær</td> <td></td> <td>H16</td> <td>6 km svær</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>4 km mellemsvær</td> <td></td> <td>H14</td> <td>4 km mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>D12</td> <td>3 km let</td> <td></td> <td>D12</td> <td>3km let</td> </tr> <tr> <td>D40</td> <td>5 km svær</td> <td></td> <td>H40</td> <td>7 km svær</td> </tr> <tr> <td>D50</td> <td>5 km svær</td> <td></td> <td>H50</td> <td>6 km svær</td> </tr> <tr> <td>D60</td> <td>4 km svær</td> <td></td> <td>H60</td> <td>5 km svær</td> </tr> <tr> <td>D70</td> <td>3 km svær</td> <td></td> <td>H 70</td> <td>4 km svær</td> </tr> <tr> <td>D80</td> <td>3 km svær</td> <td></td> <td>H 80</td> <td>3 km svær</td> </tr> </table>	D21	7 km svær		H21	9 km svær	D20	6 km svær		H20	7 km svær	D18	6 km svær		H18	7 km svær	D16	5 km svær		H16	6 km svær	D14	4 km mellemsvær		H14	4 km mellemsvær	D12	3 km let		D12	3km let	D40	5 km svær		H40	7 km svær	D50	5 km svær		H50	6 km svær	D60	4 km svær		H60	5 km svær	D70	3 km svær		H 70	4 km svær	D80	3 km svær		H 80	3 km svær
D21	7 km svær		H21	9 km svær																																																				
D20	6 km svær		H20	7 km svær																																																				
D18	6 km svær		H18	7 km svær																																																				
D16	5 km svær		H16	6 km svær																																																				
D14	4 km mellemsvær		H14	4 km mellemsvær																																																				
D12	3 km let		D12	3km let																																																				
D40	5 km svær		H40	7 km svær																																																				
D50	5 km svær		H50	6 km svær																																																				
D60	4 km svær		H60	5 km svær																																																				
D70	3 km svær		H 70	4 km svær																																																				
D80	3 km svær		H 80	3 km svær																																																				
<p>Kontrolsystem</p>	<p>SI – hvis intet briknr er angivet ved tilmelding tildeles løberen en lejebrik. Mistet lejebrik skal erstattes med dagsprisen.</p> <p>SI-enheder er touchfree, dog skal målposten stemples.</p>																																																							
<p>Start</p>	<p>Første start er kl. 19.10 – solen går ned kl. 18.11.</p> <p>Der er intervalstart med fastlagte starttider, der er fremkald til start 4 minutter før din start. Der vil være 2 minutter mellem løbere på samme bane.</p> <p>Startprocedure vil være nærmere beskrevet i instruktionen.</p> <p>Maxtid i skoven er 2 timer</p>																																																							
<p>Afstande</p>	<p>Parkering til stævneplads – ca. 100 meter</p> <p>Stævneplads til Start – 900 meter.</p>																																																							
<p>Præmier</p>	<p>Der uddeles medaljer kort efter klasserne er afsluttede.</p> <p>Der er guld, sølv og bronze i ungdomsklasserne -DH21.</p> <p>Der er guldmedaljer til vinderne i de øvrige klasser.</p> <p>Der uddeles kun medaljer til løbere fra Østkredsens klubber.</p>																																																							

Resultater	Resultater vises på skærm på stævnepladsen og kan ses på liveresult. De kommer efter løbet på stævnets hjemmeside. Banerne lægges efter løbet på O-track – så er det muligt at se, hvor du har været.								
Stævnekontor	På stævnepladsen, åbent kl. 18.00 til 21.00.								
Service	Vand efter løb, mueslibar, varme drikke								
Bad	Ingen bad på stævnepladsen og kun primitive omklædningsforhold.								
Toiletter	På stævnepladsen.								
Åbne baner	<p>Der tilbydes følgende åbne baner:</p> <table border="1"> <tr> <td>Åben 1, sort svær</td> <td>6 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 2, sort svær</td> <td>4 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 3, gul mellemsvær</td> <td>3,5 km</td> </tr> <tr> <td>Åben 4, hvid let</td> <td>3 km</td> </tr> </table> <p>Åbne baner kan starte i tidsrummet kl. 19.15 til 19.45. De åbne baner har separat startboks og er med put n run.</p>	Åben 1, sort svær	6 km	Åben 2, sort svær	4 km	Åben 3, gul mellemsvær	3,5 km	Åben 4, hvid let	3 km
Åben 1, sort svær	6 km								
Åben 2, sort svær	4 km								
Åben 3, gul mellemsvær	3,5 km								
Åben 4, hvid let	3 km								
Tilmelding	<p>Klubvis via o-service senest 6. marts</p> <p>Eftertilmelding er ikke muligt.</p> <p>Der kan købes Åbne baner på dagen fra kl. 18.00 til 19.00.</p> <p>Pris på dagen D/H -20: 70 kr. D/H 21-: 120 kr.</p>								
Startafgift	<p>D/H –20: 70 kr. D/H 21-: 110 kr. Brikleje kr. 20 kr.</p> <p>Startafgift og eventuel brikleje indbetales klubvis til Farum OK, reg.nr 2413, konto 5030007997</p>								
Stævneorganisation	<p>Stævneleder: Kai Beck-Andersen, Farum OK.</p> <p>Kontakt: <a href="mailto:kaibeckandersen@gmail.com">kaibeckandersen@gmail.com</a>, tlf. 21 45 01 51</p> <p>Stævnekontrollant: Anja Christiansen, Kildeholm OK</p> <p>Banelægger: Jens Korsholm, Farum OK</p> <p>Banekontrol: Jan Eg Petersen, OK Øst</p> <p>Dommer: Ove Jakobsen, Farum OK</p> <p>Korttegner: Jens Korsholm, Farum OK, rekognoscering, revidering og rentegning.</p>								