



INSTRUKTION

DSR's O-sektion
afholder

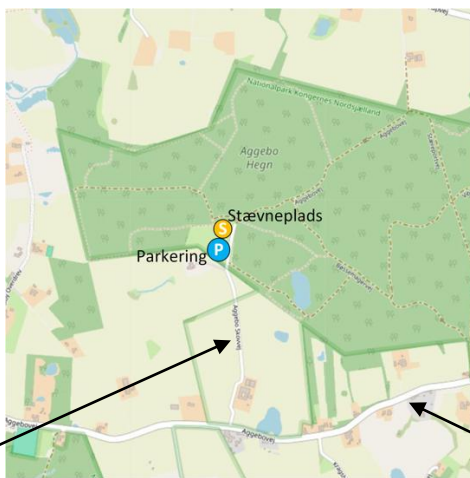
80. Stifinderløb

Søndag d. 19. april 2026
i Aggebo-Græsted Hegn



Det er et åbent stævne med individuelle klasser som til
Danmarks- og forbundsmesterskaber og 11 åbne klasser

Stævneområde og
parkering



Aggebo Skovvej

Aggebovej

Hjemmeside	https://dsr-o.dk/2026stif
Klassifikation	Stævnets faciliteter og service berettiger til tre stjerner (★★★)
Løbsområde	Aggebo-Græsted Hegn
Terrænbeskrivelse	Typisk dansk bøgeskov med en mindre andel nåleskov. Skoven byder på et større område med ældre bøgeskov uden underskov – dette område er præget af moderate bakker, der primært skråner mod nord. Andre områder er mere 'årstidsgrønne'. Skoven har et veludviklet sti- og grøftenet. Gennemløbeligheden er flere steder begrænset af brombær.
Kørevejledning	Parkering på græsmark for enden af Aggebo Skovvej. Parkeringsvagtens anvisninger skal følges. På Google Maps ligger lokationen "Aggebo Skovvej nr. 7" umiddelbart nord for det nordøstlige hjørne af græsmarken. Koordinaterne for indkørslen til græsmarken er flg.: 56.063705, 12.244200.
Offentlig transport	Lokalbanen til Græsted Syd eller Helsingør Station. Buslinje 390R kører fra begge stationer til et stoppested ca. 1,7 km fra stævnepladsen. Tog og bus kører en gang i timen på søndage.
Oversigt	Stævnepladsen ligger på græsmarken. Resultattavle forefindes på stævnepladsen. Kiosk med begrænset varesortiment forefindes på stævnepladsen. Bade- og omklædningsfaciliteter forefindes ikke. Primitivt toilet med mulighed for hånddesinfektion forefindes på stævnepladsen
Afstande	Stævneplads til start: ca. 200 meter. Ruten er afmærket med blå snitzling. Mål er på stævnepladsen.

Generelt vedr. klasser	Data for de enkelte klasser fremgår af nedenstående afsnit. Væskepostens placering fremgår af den enkelte banes postbeskrivelse. Væsken på væskeposten er vand.																																																																																																																																																																																																								
Klasser	<table border="1" data-bbox="432 241 1481 1055"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Længde (km)</th> <th>Målestok</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal Væske poster</th> <th>Klasse</th> <th>Længde (km)</th> <th>Målestok</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal Væske poster</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>D10</td><td>2.8</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>0</td><td>H10</td><td>2.8</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>0</td></tr> <tr><td>D12</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td><td>H12</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td></tr> <tr><td>D14</td><td>5.0</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td><td>H14</td><td>5.0</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>D16</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td><td>H16</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td></tr> <tr><td>D18</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td><td>H18</td><td>8.8</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>1</td></tr> <tr><td>D20</td><td>8.8</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>1</td><td>H20</td><td>9.8</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>1</td></tr> <tr><td>D21</td><td>9.8</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>1</td><td>H21</td><td>11.7</td><td>1:10.000</td><td>29</td><td>1</td></tr> <tr><td>D35</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td><td>H35</td><td>9.8</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>1</td></tr> <tr><td>D40</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td><td>H40</td><td>9.8</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>1</td></tr> <tr><td>D45</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td><td>H45</td><td>8.8</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>1</td></tr> <tr><td>D50</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td><td>H50</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td></tr> <tr><td>D55</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td><td>H55</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td></tr> <tr><td>D60</td><td>3.4</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>0</td><td>H60</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>D65</td><td>3.4</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>0</td><td>H65</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>D70</td><td>3.4</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>0</td><td>H70</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td></tr> <tr><td>D75</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td><td>H75</td><td>3.4</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>0</td></tr> <tr><td>D80</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td><td>H80</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td></tr> <tr><td>D85</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td><td>H85</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td></tr> <tr><td>D/H90</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p data-bbox="432 1122 1433 1182">Sværhedsgrader: Begynder Let Mellemsvær Svær (fysisk let) Svær</p>	Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væske poster	Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væske poster	D10	2.8	1:7.500	12	0	H10	2.8	1:7.500	12	0	D12	3.5	1:7.500	13	0	H12	3.5	1:7.500	13	0	D14	5.0	1:7.500	15	0	H14	5.0	1:7.500	15	0	D16	5.5	1:7.500	15	0	H16	7.5	1:7.500	22	1	D18	7.5	1:7.500	22	1	H18	8.8	1:7.500	23	1	D20	8.8	1:7.500	23	1	H20	9.8	1:10.000	26	1	D21	9.8	1:10.000	26	1	H21	11.7	1:10.000	29	1	D35	7.5	1:7.500	22	1	H35	9.8	1:10.000	26	1	D40	7.5	1:7.500	22	1	H40	9.8	1:10.000	26	1	D45	5.5	1:7.500	15	0	H45	8.8	1:7.500	23	1	D50	4.5	1:7.500	13	0	H50	7.5	1:7.500	22	1	D55	4.5	1:7.500	13	0	H55	7.5	1:7.500	22	1	D60	3.4	1:7.500	11	0	H60	5.5	1:7.500	15	0	D65	3.4	1:7.500	11	0	H65	5.5	1:7.500	15	0	D70	3.4	1:7.500	11	0	H70	4.5	1:7.500	13	0	D75	2.9	1:7.500	9	0	H75	3.4	1:7.500	11	0	D80	2.9	1:7.500	9	0	H80	2.9	1:7.500	9	0	D85	2.9	1:7.500	9	0	H85	2.9	1:7.500	9	0	D/H90	2.9	1:7.500	9	0					
Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væske poster	Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væske poster																																																																																																																																																																																																
D10	2.8	1:7.500	12	0	H10	2.8	1:7.500	12	0																																																																																																																																																																																																
D12	3.5	1:7.500	13	0	H12	3.5	1:7.500	13	0																																																																																																																																																																																																
D14	5.0	1:7.500	15	0	H14	5.0	1:7.500	15	0																																																																																																																																																																																																
D16	5.5	1:7.500	15	0	H16	7.5	1:7.500	22	1																																																																																																																																																																																																
D18	7.5	1:7.500	22	1	H18	8.8	1:7.500	23	1																																																																																																																																																																																																
D20	8.8	1:7.500	23	1	H20	9.8	1:10.000	26	1																																																																																																																																																																																																
D21	9.8	1:10.000	26	1	H21	11.7	1:10.000	29	1																																																																																																																																																																																																
D35	7.5	1:7.500	22	1	H35	9.8	1:10.000	26	1																																																																																																																																																																																																
D40	7.5	1:7.500	22	1	H40	9.8	1:10.000	26	1																																																																																																																																																																																																
D45	5.5	1:7.500	15	0	H45	8.8	1:7.500	23	1																																																																																																																																																																																																
D50	4.5	1:7.500	13	0	H50	7.5	1:7.500	22	1																																																																																																																																																																																																
D55	4.5	1:7.500	13	0	H55	7.5	1:7.500	22	1																																																																																																																																																																																																
D60	3.4	1:7.500	11	0	H60	5.5	1:7.500	15	0																																																																																																																																																																																																
D65	3.4	1:7.500	11	0	H65	5.5	1:7.500	15	0																																																																																																																																																																																																
D70	3.4	1:7.500	11	0	H70	4.5	1:7.500	13	0																																																																																																																																																																																																
D75	2.9	1:7.500	9	0	H75	3.4	1:7.500	11	0																																																																																																																																																																																																
D80	2.9	1:7.500	9	0	H80	2.9	1:7.500	9	0																																																																																																																																																																																																
D85	2.9	1:7.500	9	0	H85	2.9	1:7.500	9	0																																																																																																																																																																																																
D/H90	2.9	1:7.500	9	0																																																																																																																																																																																																					
Åbne klasser	<p data-bbox="432 1238 1082 1272">Tilmelding på dagen er mulig på nedenstående klasser</p> <table border="1" data-bbox="432 1305 1251 1823"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Længde (km)</th> <th>Målestok</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal Væskeposter</th> <th>Sværhedsgrad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Åben1</td><td>11.7</td><td>1:10.000</td><td>29</td><td>1</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben2</td><td>9.8</td><td>1:10.000</td><td>26</td><td>1</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben3</td><td>8.8</td><td>1:7.500</td><td>23</td><td>1</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben4</td><td>7.5</td><td>1:7.500</td><td>22</td><td>1</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben5</td><td>5.5</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben6</td><td>4.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben7</td><td>3.4</td><td>1:7.500</td><td>11</td><td>0</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben8</td><td>2.9</td><td>1:7.500</td><td>9</td><td>0</td><td>Svær</td></tr> <tr><td>Åben9</td><td>5.0</td><td>1:7.500</td><td>15</td><td>0</td><td>Mellemsvær</td></tr> <tr><td>Åben10</td><td>3.5</td><td>1:7.500</td><td>13</td><td>0</td><td>Let</td></tr> <tr><td>Åben11</td><td>2.8</td><td>1:7.500</td><td>12</td><td>0</td><td>Begynder</td></tr> </tbody> </table>	Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væskeposter	Sværhedsgrad	Åben1	11.7	1:10.000	29	1	Svær	Åben2	9.8	1:10.000	26	1	Svær	Åben3	8.8	1:7.500	23	1	Svær	Åben4	7.5	1:7.500	22	1	Svær	Åben5	5.5	1:7.500	15	0	Svær	Åben6	4.5	1:7.500	13	0	Svær	Åben7	3.4	1:7.500	11	0	Svær	Åben8	2.9	1:7.500	9	0	Svær	Åben9	5.0	1:7.500	15	0	Mellemsvær	Åben10	3.5	1:7.500	13	0	Let	Åben11	2.8	1:7.500	12	0	Begynder																																																																																																																																
Klasse	Længde (km)	Målestok	Antal poster	Antal Væskeposter	Sværhedsgrad																																																																																																																																																																																																				
Åben1	11.7	1:10.000	29	1	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben2	9.8	1:10.000	26	1	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben3	8.8	1:7.500	23	1	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben4	7.5	1:7.500	22	1	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben5	5.5	1:7.500	15	0	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben6	4.5	1:7.500	13	0	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben7	3.4	1:7.500	11	0	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben8	2.9	1:7.500	9	0	Svær																																																																																																																																																																																																				
Åben9	5.0	1:7.500	15	0	Mellemsvær																																																																																																																																																																																																				
Åben10	3.5	1:7.500	13	0	Let																																																																																																																																																																																																				
Åben11	2.8	1:7.500	12	0	Begynder																																																																																																																																																																																																				
Skygning	Skygning er tilladt i henholdt til §2.6 i Fod-O reglement 2025																																																																																																																																																																																																								

Startafgift	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alder</th> <th>Tilmelding på dagen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Til og med 20 år</td> <td>60 kr</td> </tr> <tr> <td>21 år og ældre</td> <td>110 kr</td> </tr> </tbody> </table>	Alder	Tilmelding på dagen	Til og med 20 år	60 kr	21 år og ældre	110 kr
	Alder	Tilmelding på dagen					
	Til og med 20 år	60 kr					
21 år og ældre	110 kr						
Leje af SI-brik koster 15 kr. Ikke afleveret lejebrik afregnes til dagspris.							
Tilmelding på dagen	<p>På dagen er det muligt at tilmelde sig på klasserne Åben 1-11. Der vil være et passende antal fortrykte kort. De sælges på Stævnepladsen i tidsrummet 09.30 - 11.00. SportIdent-brik kan lejes og udleveres ved tilmeldingen. Betaling med kontanter(gerne lige penge!) eller via MobilePay. Registreringsskema kan med fordel medbringes i udfyldt stand.</p>						
Kortet	<p>Farveprint af udsnit af O-kort (Aggebo-Græsted Hegn) på vandfast papir. Kortet er tegnet i 2020. Seneste revision er foretaget i 2022. Ansvarlig: Morten Neregaard. Målestok 1:10.000 og 1:7.500. Ækvidistance på 2,5 m. Kortnorm ISOM 2017. Ved start er opsat løbskort. To naturzoner med rovfuglereder er indtegnede. Anvendte specialsignaturer:</p> <p>Special Signaturer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ Trærod > 2,5 m ○ Grillplads 						
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser fremstår i IOF-symboler og er printet på kortsiden. Der findes løse postbeskrivelser til alle klasser ved start. En løs beskrivelse må kun medbringes under løbet, ifald løberen anbringer denne i en egnet holder.						
Kontrolsystem	<p>SportIdent-systemet anvendes for alle klasser. Alle SportIdent-bokse med undtagelse af start- og målpost er sat i berøringsfri tilstand. Ifald den elektroniske registrering på en post ikke fungerer, klippes i kortet. Klip skal forvises ved aflæsning af brik. Lejebrikker for forhåndstilmeldte udleveres ved start. Lejebrikker for tilmeldte på dagen udleveres ved tilmelding. Det er den enkelte løbers eget ansvar at kontrollere, at der anvendes den brik, som vedkommende er anmeldt med.</p>						
Start	<p>Der er fri start ("Put&Run") i alle klasser, forhåndstilmeldte såvel som tilmeldte på dagen. Første start kl. 10.00. Seneste start kl. 11.30. Alle løbere går selv ind i den relevante startboks. Følg opsatte skilte. Postdefinitiv-oner findes i start af boksen. Kortet udleveres af startpersonalet, og man går frem mod startlinjen. Når det er ens tur til at starte, registrerer man sin brik i startenheden, idet denne enhed ikke er i berøringsfri tilstand. Startintervallet i hver boks er 1 minut. Begynder og lette baner må se på kortet 2 minutter før start. Alle andre må først se på kortet i startøjeblikket. Starthjælp kan ydes ved henvendelse til startpersonel.</p>						
Poster	Postnummeret er udelukkende placeret vandret på toppen af postens SportIdent-boks.						
Mål	<p>Maxtiden er 2,5 timer. Målposten skal stemples, idet denne post ikke er i berøringsfri tilstand. Enhver løber, der har fået sit kort udleveret, skal melde sig ved aflæsningsstedet for brikker. Løbskortet inddrages ikke efter passage af mål. Det skal dog understreges, at det i henhold til §2.8 i Fod-O reglement 2025 (Fairness) ikke er "tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, information om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk".</p>						

Væske	Der er væske i form af vand på udvalgte baner. Omfattede baner fremgår af afsnittene Klasser henholdsvis Åbne klasser. Der er væske i form af vand og saftvand efter passage af aflæsningsenhed.	
Resultatformidling	På Stævnepladsen samt på løbets hjemmeside: https://dsr-o.dk/2026stif samt i liveresultat, O-Result og Winsplit. Baner offentliggøres i O-track efter løbet.	
Børnebane	Tilmelding sker ved start til Børnebanen i tidsrummet 10.00 - 11.30. Start og mål for banen findes tæt på Stævnepladsen. Følg de opsatte skilte. Kort: Farveprint af O-kort, 1:5.000. Deltagelse på Børnebanen er gratis. Alle gennemførende modtager et stk. chokolade eller lign.	
Børneaktivering	Tilbydes ikke.	
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj.	
Præmier	Der er ingen præmier.	
Specielt	Ved kiosk forefindes en hjertestarter samt en førstehjælpkasse. Assistance kan ydes ved henvendelse. På løbskortet er printet et nødtelefonnummer.	
Dispensation	Givet af stævnekontrollant for, at H16, D16, H18, D18, D20, D25 og D40 gennemføres på kort med målestok 1:7.500.	
Stævneorganisation	Stævneleder	Ole Hørup, DSR's O-sektion Tlf: 53883515 e-mail: hoeveltsbjerg@mail.tele.dk
	Banelægger	Ronald Clausen, DSR's O-sektion
	Stævnekontrollant	Svend Erik Jensen, OK Skærmen
	Banekontrollanter	Helge Tillingsøe, DSR's O-sektion
	Dommer	Birgit Hausner, OK SG. Træffes på stævnepladsen efter kl. 11.30.