



DM MELLEME 2015 MUNKEBJERG

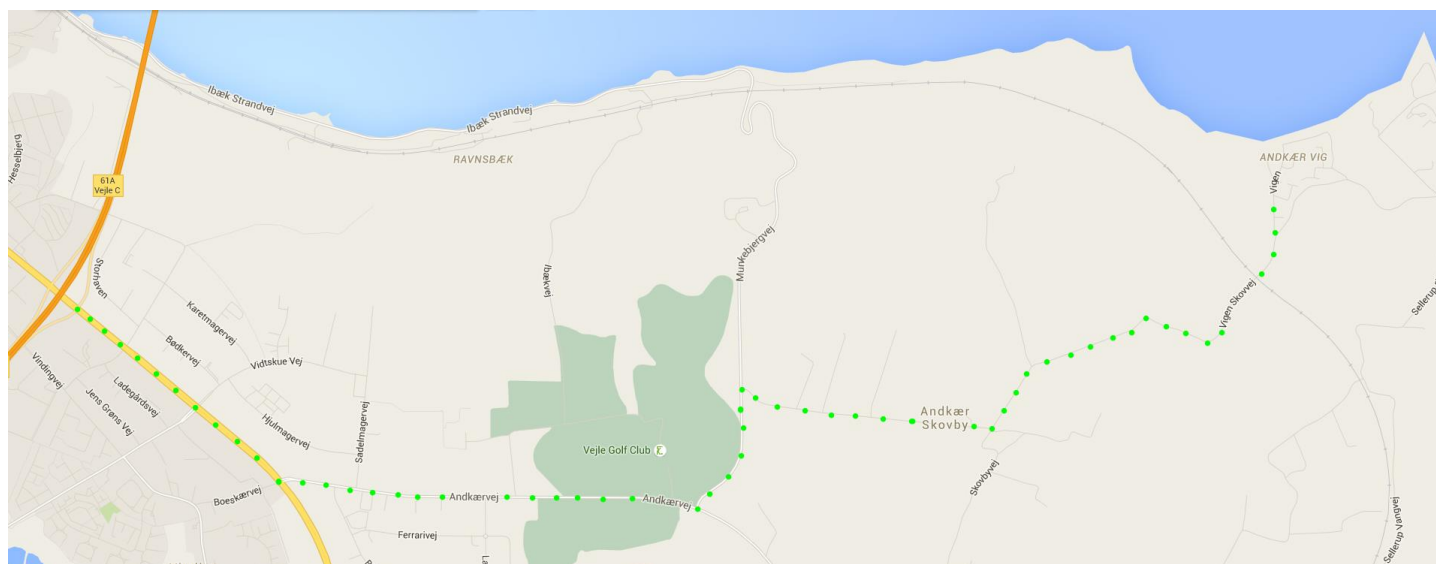


## INSTRUKTION

# DM Mellem

Lørdag den 29. august 2015 i Munkebjerg Øst

<http://dm-mellem-2015.ok-snab.dk/>



<b>Klassifikation</b>	Løbet er et ☆☆☆☆☆ A-stævne samt WRE afdeling.
<b>Arrangør</b>	OK Snab
<b>Mødested</b>	TornTrines Hus. 55.6883, 9.6560 (Vigen Skovvej 125, 7080 Børkop). Afmærkning fra motorvejsfrakørsel 61A/Vejle C – samt fra Andkærvej.  Al til- og frakørsel fra stævnepladsen skal foregå ad Vigen Skovvej fra Andkær Skovby. Det er ikke tilladt at færdes på andre veje i løbsområdet før eller under arrangementet. Tilkørslen forløber gennem løbsterrænet, og der må derfor ikke standses undervejs. Standsning vil kunne medføre diskvalifikation. Kør forsigtigt, løbere kan krydse vejen.
<b>Stævneplads</b>	Stævnepladsen og stævnekontoret er åben fra kl 9:30.
<b>Bad</b>	Der er mulighed for bad i Gauerlundhallen, Fælleshåbvej 11, 7080 Børkop, 6 km fra stævnepladsen. Kørselsanvisning udleveres i stævnekontoret.
<b>Toiletter</b>	Der findes toiletter ved stævnepladsen og på vej til begge starter.
<b>Førstehjælp</b>	Der er førstehjælpstelt inkl hjertestarter på stævnepladsen.
<b>Børneaktivering</b>	Findes på stævnepladsen. Kun mod forhåndstilmelding.
<b>Børnebaner</b>	Der er gratis børnebaner med start i hjørnet af stævnepladsen. Små præmier til alle der gennemfører. Åben fra kl. 11.00 – 14.30
<b>Kiosk</b>	På stævnepladsen findes en velassorteret kiosk med blandt andet pastasalat, sandwich og pølser. Der modtages betaling via Mobilepay
<b>Afstande</b>	Parkering til stævneplads: 700 m – følg sort/gul snitzling. Fra stævneplads til start 1: 1300 m med 55 m stigning (stejl) Fra stævneplads til start 2: 1200 m med 40 m stigning  Adgangen til de 2 starter er fælles det meste af vejen og vil i starten være afmærket med rød/hvid snitzling. Når vejene skilles, følger start 2 blå/hvid snitzling, mens start 1 fortsætter med rød/hvid snitzling.  Man passerer parkeringen på vejen mod både start 1 og 2. Fra parkering er afstanden hhv: Parkering – start 1 : 800 m Parkering – start 2 : 700 m
<b>Parkering</b>	På græsmark i nærheden af stævnepladsen, følg p-mandskabets anvisninger. Busser bedes anmeldt til <a href="mailto:DMMellem2015@gmail.com">DMMellem2015@gmail.com</a>

## Klasser

Klasse	Længde	Poster	Stigning	Væske	Start
D -10	2,6	17	-	1	1
D -12	2,9	19	-	1	1
D -14	2,9	13	-	1	1
D -16	2,6	15	-	1	1
D -20	3,0	17	140 m	1	1
D 21	4,8	23	210 m	1	1
D 35-	3,4	19	-	1	1
D 40-	3,4	19	-	1	1
D 45-	3,1	16	-	1	1
D 50-	3,1	16	-	1	1
D 55-	2,9	15	-	1	1
D 60-	2,6	15	-	1	1
D 65-	2,5	14	-	1	1
D 70-	1,7	9	-	0	2
D 75-	1,3	8	-	0	2
H -10	2,6	17	-	1	1
H -12	2,9	19	-	1	1
H -14	3,2	13	-	1	1
H -16	3,0	17	-	1	1
H -20	3,7	19	180 m	1	1
H 21	5,5	24	255 m	1	1
H 35-	4,8	23	-	1	1
H 40-	4,8	23	-	1	1
H 45-	4,5	23	-	1	1
H 50-	4,0	20	-	1	1
H 55-	3,7	19	-	1	1
H 60-	3,4	19	-	1	1
H 65-	3,1	17	-	1	1
H 70-	2,8	14	-	1	1
H 75-	2,1	12	-	0	2
H 80-	1,7	9	-	0	2
H 85-	1,3	8	-	0	2

## Åbne baner

Der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader i samme løbsområde som DM-banerne. Banerne købes i stævnekontoret mellem kl 9:30-13:00.

Pris på dagen 100 kr + evt. lejevirk 15 kr.  
Der kan betales via Mobilpay i stævnekontoret.

Forhåndstilmeldte løbere er på forhånd blevet tildelt en starttid – se startliste. Løbere, der køber en bane på dagen får tildelt en starttid i forlængelse af de forhåndstilmeldte løbere.

Seneste starttid for Åbne baner forventes at blive ca. kl 14.00.

Klasse	Type	Længde	Start
Åben 1	Sort - Svær	4,5	1
Åben 2	Blå - Svær	2,1	2
Åben 3	Gul - Mellemsvær	2,9	1
Åben 4	Hvid - Let	2,9	1
Åben 5	Grøn - Begynder	2,6	1

Det er ikke tilladt at løbe en åben bane (el. skygge en anden på en åben bane) inden deltagelse på DM-banerne.

### Kontrolsystem

EMIT.

Backupkort samt lejebrikker udleveres ved start. Lejebrikker afleveres ved målgang.

Mistet lejebrik erstattes med 480 kr.

Ændringer af briknr kan ske i stævnekontoret mod betaling af 20 kr

Bemærk at brikker skal nulstilles i startboks 1 – det er løberens eget ansvar at få nulstillet brikken.

### Kort

Munkebjerg Øst

Kortet er nytegnet i 2015 af Steen Frandsen. Kortet er godkendt af kortkonsulent og tildelt DOF's kvalitetsmærke.

Ækvidistance 5 meter.

1:10.000 for alle klasser

Offset trykt kort på papir i plastposer.

Eksemplarer af kortet vil være ophængt i startboks 2 og 3 hvor evt. ændringer i skoven efter trykning vil være angivet.

Seneste orienteringskort er fra 1973, desuden er der overlap på kort fra 2005 og 2014. De kan ses på løbets hjemmeside.

Der har sommeren igennem været en ekstraordinær kraftig vækst af underskov i dele af løbsområdet. Dette er gennem de seneste uger forsøgt imødekommet på kortet, men flere stier og hugninger kan være svære at se og at følge. For at vise, hvor stierne går, og for at mindske ulempen ved at starte tidligt, er der flere steder lavet spor i undervegetationen. Dette gælder særligt for de stier og hugninger som H10, D10, H12 og D12 skal følge, men det gælder også for stier i andre dele af skoven. Der er ligeledes hugget spor gennem vigtige passager af underskov udenfor stierne. Disse huggede spor udenfor stierne er ikke angivet på kortet.

Også grøfter kan være svære at se i terrænet på grund af underskov.

Der findes mange steder enkeltstående, 2-4 m høje kristtjørn-buskadser i underskoven. Disse buske er ofte små, men fremstår som markante objekter i underskoven og er generelt medtaget på kortet med mørk grøn farve.

Spredt beliggende, større væltede træer er enkeltvist markeret som en aflang tæthed med grøn streg. Kun træer, der hindrer eller besværliggør passage, er medtaget. Stammer, der er lette at passere, er ikke medtaget. Områder med mange svært passable væltede træer er markeret med signaturer for svært gennemtrængelig skov (fuld grøn) eller for svært gennemtrængelig underskov (tæt grøn skravering).

**Forbudte områder** Alle forbudte områder er ifølge reglementet markeret på kortet med sort eller rød lodret skravering. Løbsterrænet gennemskæres af en jernbane med hurtigkørende tog. Jernbanen og en bræmme langs med jernbanen er strengt forbudt område. Det er desuden livsfarligt at passere eller kantløbe jernbanen.

Kun et enkelt forbudt område – en mark midt i løbsområdet – er markeret med snitzling i terrænet. Denne snitzling er gul/sort og er fuldt optrukken langs en del af marken. Det er muligt at passere over denne mark på et enkelt sted. Denne passage vil være tydelig vist på kortet. Kantløbning af forbudte områder er forbudt.

Bemærk, at de yngste klasser har afmærkede ruter flere steder. Disse er markeret i skoven med rød/hvid snitzling (hængende bånd). Disse rød/hvide bånd kan ignoreres af alle andre løbere.

Desuden er flere gamle, væltede hegn delvist afmærket i skoven med rød/hvid snitzling. Dette alene for løbernes sikkerhed. Kun gul/sort snitzling markerer forbudt område.

**Vejpassage** Alle baner passerer en lettere trafikeret vej sidst på banen. Flere af banerne passerer på steder, hvor oversigten er meget reduceret pga. dårlig sigt, både for trafikanter og løbere. Der vil være opsat advarselsskilte for trafikanterne, men vær alligevel meget opmærksom ved passagen. Dette gælder for alle baner fra H-14, D-14 og opefter. Vær også opmærksom på cyklister. Dem er der mange af på vejen, og de kan ikke høres. H-10, D-10, H-12 og D-12 passerer vejen på et sikkert sted med vagt.

De fleste baner vil desuden have et kort forløb langs med en smal, let trafikeret asfalteret vej. Dette gælder også for de yngste klasser. På dele af denne strækning vil der være opsat afspærring mellem vej og rabat. Der skal løbes i venstre side af vejen og på venstre side af afspærringen.

**Afmærkede ruter** H-10 og D-10 skal følge rød/hvid snitzling (hængende bånd) mellem to poster to steder. H-12 og D-12 skal følge rød/hvid snitzling (hængende bånd) mellem to poster et enkelt sted. Disse afmærkede ruter er angivet med stiplede linje på kortet og også angivet på postdefinitionerne.

**Terræn** Terrænet er generelt kuperet med et varieret og detaljeret kurvebillede. En mindre del af området er dog helt fladt. Der findes en del grøfter og vandløb samt moser på det flade område såvel som på skrænterne. Vegetationen består af en blanding af løv- og nåleskov. Selvom store dele af løbsterrænet er uden undervegetation er løbbarheden ofte begrænset på grund af underskov. Særligt åbne områder kan efter nogle år fra fældning have fået kraftig undervegetation. Denne undervegetation består typisk af højt græs, bregner, hindbær og

brombær. Brændenælder forekommer også nogle steder – typisk langs vandløb og i nogle mosepartier. Sigtbarheden varierer meget. Skovens vegetationsændringer er diffuse, hvilket giver orienteringsmæssige udfordringer.

### Løse definitioner

Forefindes ved starterne  
Kun til løbere der medbringer egen holder hertil.

Størrelse på udleverede definitioner (WRE):

H21: 15,0 x 4 cm

D21: 14,5 x 4 cm

Postdefinitioner er ligeledes trykt på løbskortet.

### Brystnumre

Der skal bæres brystnumre i alle klasser.  
Brystnumre er ophængt ved starten.

### Start

Individuel start med første start kl. 11.00. Bemærk, der er 2 startsteder.  
Der er ingen transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.

Der er 1300 m og 55 m (stejl) stigning til Start 1, og noget af vejen går gennem langsomt fremkommeligt terræn. Til Start 2 er der 1200 m og 40 m stigning. Beregn god tid. Skoven på venstre side af asfaltvejen, på vej til begge starter, er løbsområde og må ikke betrædes.

Der er toilet og væske efter ca. 1000 m på vejen til begge starter.

**Start 1: Alle klasser på nær D70 – D75 – H75 – H80 – H85 samt Åben 2**  
Følg rød/hvid snitzling.

**Start 2: D70 – D75 – H75 – H80 – H85 samt Åben 2**  
Følg rød/hvid snitzling frem til toiletterne, herefter blå/hvid snitzling det sidste stykke.

### Startprocedure:

Boks 1: **4 minutter** før start

Startpersonale kontrollerer navn og brik – backup samt evt. lejebrik udleveres  
Kun løbere har adgang til startboksene.

**Brik nulstilles i boks 1 – bemærk dette, også selv om det er EMIT.**

Det er løberens eget ansvar at nulstille brikken

Boks 2: **3 minutter** før start

Løse definitioner tilbydes løbere, som medbringer definitionsholder.  
Blanke løbskort er ophængt i boksen.

Boks 3: **2 minutter** før start

Løbere i klasserne H/D -10 og H/D -12 samt Åben 4 og Åben 5 får udleveret deres løbskort og kan få starthjælp hvis det ønskes.  
Blanke løbskort er ophængt i boksen.

Boks 4: **1 minut** før start

Løbere i klasserne H/D -10 og H/D -12 kan få starthjælp hvis det ønskes.

Alle øvrige løbere går frem til kortkasse for deres egen klasse.

**Kortet må først tages ud af kortkassen i startøjeblikket.** Sker dette tidligere betragtes det som tyvstart.

Klasserne D 21, H -20, H 21, H 35-, H 40-, H 45- H 50-, H 55- Åben 1 har forskudt startpunkt. Afmærkning følges 40 m til startpunkt. Disse klasser har deres egen Boks 4.

For alle andre klasser er startposten opsat ved for enden af boks 4.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

## Mål

På målstregen stemples målenheden.

Der fortsættes til beregningen, hvor stræktider udleveres og lejede EMIT-brikker afleveres.

Løbskortet afleveres umiddelbart herefter i de ophængte klubposer.

Maxtid er 90 minutter. Udgåede løbere **skal** henvende sig i beregningen.

Klubposerne kan afhentes i målområdet efter sidste løber er startet. Dette annonceres via speakning omkring kl 14.

## Væske

Der er vand på vej til begge starter.

Der er væskepost på alle baner, der starter ved Start 1.

Ved mål findes vand og saft.

## Overtrækstøj

Transporteres ikke

## TracTrac

Landstræneren har bestemt hvilke løbere i klasserne H/D -20 og H/D 21 der skal bære GPS-vest. Listen med disse løbere ophænges ved siden af startlisterne på stævnepladsen og ved start. Løberne får udleveret deres vest og GPS enhed ved start. Denne afleveres igen i stævnekontoret.

## Præmier

Nr. 1 i D 21 og H 21 modtager DIF's mesterskabsmedalje.

Nr. 2 og 3 i D 21 og H 21 samt nr. 1, 2 og 3 i alle andre mesterskabsklasser modtager DOF's mesterskabsmedaljer.

Præmieoverrækkelse på stævnepladsen forventes ca. kl. 14.30

Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en dansk klub under DOF, dansk statsborger el. tilmeldt folkeregistret i Danmark.

## Vandrepokaler

Skal afleveres sammen med notatbøger i stævnekontoret inden start.

De udleveres sammen med medaljerne.

## Resultatformidling

Resultater fra alle klasser ophænges på stævnepladsen og uploades løbende til løbets hjemmeside.

Speakerne vil bruge radioposter i skoven og TracTrac på eliteløberne til at gøre løbet levende for alle på stævnepladsen.

<b>Ordensregler</b>	Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.
<b>Jury</b>	Formand for juryen er Jens Jørgen Lyngaa, Vestjysk Orienteringsklub. Desuden udgøres juryen af:  Guri Alm, OK HTF Lars Lindstrøm, OK Pan Arne Kristensen, Herlufsholm OK  Juryen kontaktes via stævnekontoret. Eventuelle klager/protester indgives som anvist i DOF's reglement § 7.8 – 7.11.
<b>Stævneledere</b>	Kaj Isaksen, OK SNAB tlf 2362 3378 Lone Rasmussen, OK SNAB tlf 6154 3444  E-mail: <a href="mailto:DMmelle2015@gmail.com">DMmelle2015@gmail.com</a>
<b>Banelægger</b>	Flemming Jørgensen, OK SNAB
<b>Banekontrollant</b>	Henrik Uhlemann, Kolding OK
<b>Korttegner</b>	Steen Frandsen, Viborg OK
<b>Stævnekontrollant, IOF Event Advisor, Juryformand</b>	Jens Jørgen Lyngaa, Vestjysk Orienteringsklub



**vejle**  
KOMMUNE



**Land &  
Fritid**

**SPORT 24**



**jem & fix**  
LAVPRIS BYGGEMARKED



**Falck**

**Sydbank**



**COWI**  
... det sikre kort

**REMA 1000**  
Skolegade

