



Instruktion DM-lang 2009

13. september



Mødested:

Afmærkning på hovedvej A15 ca. 7 km øst for Silkeborg
Afstande:
Parkering - Stævneplads: 300 - 500 m
Stævneplads - Start 1 (H21-, D21- og H-20): max 200 m
Stævneplads - Start 2 (øvrige klasser): 900 m
Stævneplads - Omklædning/bad 20 km

Stævnekontor:

På Stævnepladsen åben fra kl. 08:30.

Eliteklasser:

Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start
D -20	7,1	20	Sort – Svær	Start 2
D 21-	10,6	26	Sort – Svær	Start 1
H -20	11,2	26	Sort – Svær	Start 1
H 21-	15,1	37	Sort – Svær	Start 1

Særligt for H21-/D21-:

Da disse klasser løber WRE gælder reglen fra 1. juni 2009 om at der ikke må løbes med elektroniske hjælpemidler, som GPS, skridttæller eller højdemålere. Løberne vil få deponeret sådanne måleinstrumenter, hvis man stiller til start med disse. Afhentning i stævnekontoret efter løbet.

Kortskifte for Eliteklasser:

I klasserne D-20, D21-, H-20 og H21- er der kortskifte. Man smider sit gamle kort i en sort plasticpose og tager et nyt fra en kortkasse.

Stævnepladspassage:

Klasserne D-20, D-21, H-20 og H-21 passerer stævnepladsen i forbindelse med en publikumspost. Her vil være væske. Løberne har mulighed for at få placeret egen væskedunk her. En sådan væskedunk skal afleveres til startpersonalet inden løberen starter.

Øvrige klasser:

Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start
D -10	2,9	18	Grøn – Begynder	Start 2
D -12	4,0	18	Hvid – Let	Start 2
D -14	5,2	14	Gul – Mellemsvær	Start 2
D -16	5,7	17	Sort – Svær	Start 2
D -18	6,3	17	Sort – Svær	Start 2
D 35-	7,4	21	Sort – Svær	Start 2
D 40-	6,3	17	Sort – Svær	Start 2
D 45-	5,7	17	Sort – Svær	Start 2
D 50-	4,8	15	Sort – Svær	Start 2
D 55-	5,0	16	Sort – Svær	Start 2
D 60-	3,7	14	Sort – Svær	Start 2
D 65-	3,7	14	Sort – Svær	Start 2
D 70-	3,4	13	Sort – Svær	Start 2
Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start
H -10	2,9	18	Grøn – Begynder	Start 2
H -12	4,0	18	Hvid – Let	Start 2
H -14	5,2	14	Gul – Mellemsvær	Start 2
H -16	8,0	18	Sort – Svær	Start 2
H -18	9,7	24	Sort – Svær	Start 2
H 35-	11,3	25	Sort – Svær	Start 2
H 40-	10,4	25	Sort – Svær	Start 2
H 45-	9,8	26	Sort – Svær	Start 2
H 50-	7,8	19	Sort – Svær	Start 2
H 55-	7,5	20	Sort – Svær	Start 2
H 60-	6,3	19	Sort – Svær	Start 2
H 65-	5,2	16	Sort – Svær	Start 2
H 70-	5,0	16	Sort – Svær	Start 2

Åbne Baner:

Åbne baner sælges på stævnepladsen i tidsrummet 11.00 – 12.15.

Der kan startes på åbne baner i tidsrummet 11.30-12.30.

Bane	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start
Åben 1	11,3	25	Sort – Svær	Start 2
Åben 2	7,4	21	Sort – Svær	Start 2
Åben 3	3,7	14	Sort – Svær	Start 2
Åben 4	5,2	14	Gul – Mellemsvær	Start 2
Åben 5	2,9	18	Grøn – Begynder	Start 2

Løbsområde og kort:

Linå Vesterskov, 1:15.000 (D -18, D -20, D 21-,H -18 H -20, H 21-) og 1:10.000 (Øvrige klasser). Ækvdistance 5 m.

Kortet er revideret 2009.

Kortet er offset-trykt på rivefast plast.

Kortet er godkendt af kortkonsulent.

Kortet er rekonosceret af Kell Sønnichsen og Flemming Nørgaard.

Forbudte områder og tvungen passage:

Forbudte områder er markeret med violet skravering og skal respekteres. Overtrædelse medfører diskvalifikation. Forbudte områder markeret med fuldt optrukket linje på kortet er markeret med fuldoptrukket sort/hvid snitsling i skoven. Områder markeret med stiplet linje på kortet er markeret med løsthængende sort/hvid snitsling i skoven.

D/H -10 og D/H -12 har en tvungen passage på et stræk. I terrænet er denne passage markeret med løsthængende rød/hvid snitsling. Løberne skal være opmærksomme på at de på det efterfølgende stræk løber langs et fuldt afmærket forbudt område!

Postdefinitioner:

IOF symboler er påtrykt kortet. Postdefinitioner udleveres ved start til løbere, der medbringer egnet holder hertil.

Start:

Start 1: På stævnepladsen.
Start 2: Følg rød-hvid snitsling.

4 minutter før start: Der er stille-start, løberen træder ind i første boks, lejebrikker udleveres.

3 minutter før start: Udlevering af løse postdefinitioner, hvis egen holder er medbragt. Løbskort er ophængt.

2 minutter før start: Starttid og SportIdent-brikker kontrolleres. Løbskort er ophængt.

Løbere i klasserne H/D-10 og H/D-12 får udleveret kortet 2 minutter før start.

1 minut før start: Løberen placerer sig ud for den for klassen afmærkede kasse med løbskortet.

Start signal: Løberen tager kortet. Følg afmærkning til startpunkt, som skal passeres.

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet. Skygning er ikke tilladt.

Der er toiletter ved start.

Overtrækstøj transporteres fra start til mål.

Brystnumre:

Alle løbere skal bære brystnumre, som er ophængt ved start.

Opvarmningsområde:

På vej til start 2 (ca. 100 m. fra stævneplads) kan løberne i en kasse tage et kort over et mindre opvarmningsområde med 4 poster.

Mål:

Der stemples i mål-enheden på mållinjen og der fortsættes i slusen til kontrolaflysning og udlevering af mellemtider.

Lejebrik afleveres.

Løbskortet lægges i klubposer, som udleveres efter sidste start.

Max tid:	180 minutter for alle klasser.												
Børnebane:	Der er åbent mellem kl. 10-14. Det er gratis at starte. Der er præmier til alle. Da børnebanen ikke benytter løbsterræn, er det muligt for forældre, der gerne vil med deres børn rundt på banen at gøre dette, før de selv starter.												
Præmier:	Præmieoverrækkelsen er planlagt til at starte kl. 14:30. Vinderne i H 21- og D 21- modtager DIF's mesterskabsmedalje Øvrige vindere modtager DOF's mesterskabsmedalje. OBS! mesterskabsmedaljer kan kun modtages af medlemmer af en klub under dansk orienteringsforbund, og som er statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregisteret i Danmark og har været dette i en ubrudt periode på minimum 6 måneder regnet fra den 31. december 2008 og frem til stævnedagen. Trimtex Cup: Gavekort til nr. 1,2 og 3 på 500, 300 og 200 kr. Der vil udover medaljer være præmier til de 3 bedst placerede i ungdomsklasserne.												
Bad:	Der er bad på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole i gæstehuset. Kørevejledning kan hentes i stævnekontoret.												
Børneaktivering:	Der etableres børneaktivering for tilmeldte børn på stævnepladsen.												
Ordensregler:	Da stævnepladsen befinder sig på en mark, der anvendes til græsning af køer må der under ingen omstændigheder efterlades metalgenstande som sikkerhedsnåle eller låg fra metaldåser. Løberne opfordres til at aflevere sikkerhedsnåle ved udgangen fra målområdet.												
Stævneledelse:	<table> <tr> <td><i>Jury-formand</i></td> <td>Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK</td> </tr> <tr> <td><i>IOF-advvisor</i></td> <td>Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK</td> </tr> <tr> <td><i>Stævnekontrol</i></td> <td>Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK</td> </tr> <tr> <td><i>Banekontrollant</i></td> <td>Lars Borch, Silkeborg OK</td> </tr> <tr> <td><i>Banelægger</i></td> <td>Henrik Jørgensen, OK Pan</td> </tr> <tr> <td><i>Stævneleder</i></td> <td>John Holm, OK Pan</td> </tr> </table>	<i>Jury-formand</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK	<i>IOF-advvisor</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK	<i>Stævnekontrol</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK	<i>Banekontrollant</i>	Lars Borch, Silkeborg OK	<i>Banelægger</i>	Henrik Jørgensen, OK Pan	<i>Stævneleder</i>	John Holm, OK Pan
<i>Jury-formand</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK												
<i>IOF-advvisor</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK												
<i>Stævnekontrol</i>	Carl Johan Clemmensen, St. Binderup OK												
<i>Banekontrollant</i>	Lars Borch, Silkeborg OK												
<i>Banelægger</i>	Henrik Jørgensen, OK Pan												
<i>Stævneleder</i>	John Holm, OK Pan												