



DM LANG 2014 MUNKEBJERG

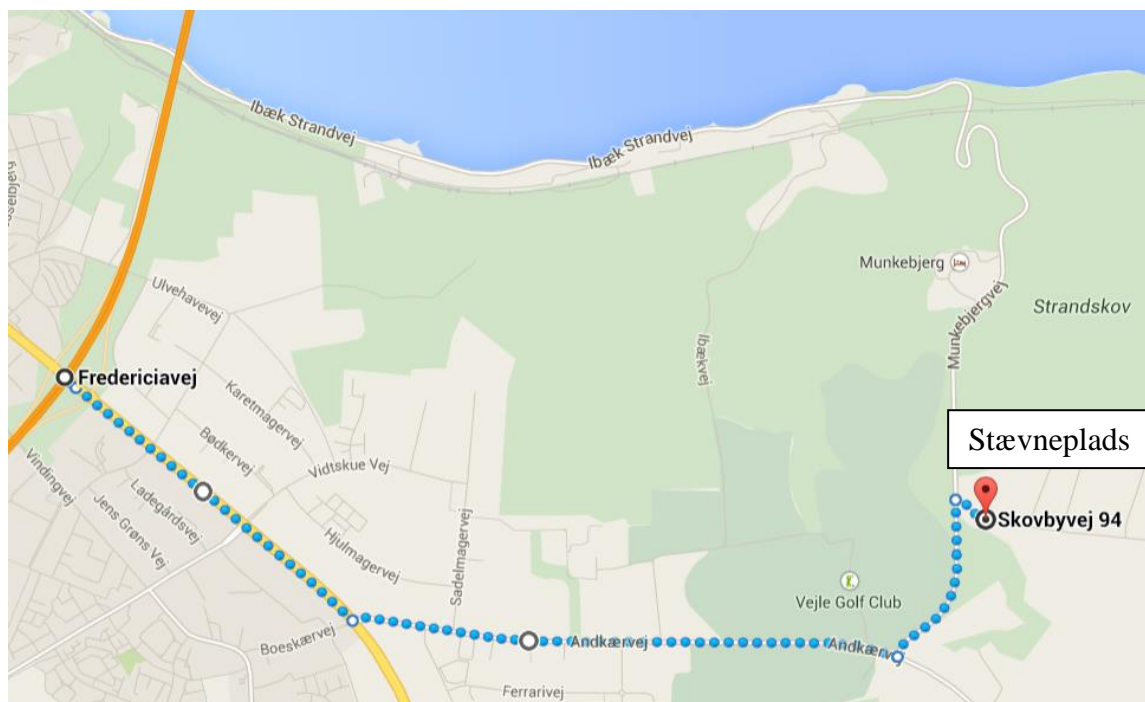


INSTRUKTION

DM Lang

Søndag den 14. september 2014 i Munkebjerg Vest

<http://dm-lang-2014.ok-snab.dk/>



Klassifikation	Løbet er et ☆☆☆☆☆ A-stævne
Mødested	Munkebjerg ved Vejle. GPS: 55.679700, 9.618000 (Skovbyvej 94, 7080 Børkop). Se nærmere på hjemmesiden. Afmærkning fra motorvejsfrakørsel 61A/Vejle C og fra Fredericiavej/Andkærvej. Ingen adgang via Ibæk Strandvej
Stævneplads	Stævnepladsen og stævnekontoret er åben fra kl 8:30.
Afstande	Parkering til stævneplads: 200 m Fra stævneplads til start 1: 2300 m – Rød/hvid snitzling (NB: Fremkald 11 min før start) Fra stævneplads til start 2: 700 m – Blå/hvid snitzling Fra stævneplads til bad: 6 km (Mølholmhallen, Badevænget 14, 7100 Vejle)
Parkering	På stubmark ved stævnepladsen, følg p-mandskabets anvisninger. Busser bedes anmeldt til DMlang2014@gmail.com
Kort	Munkebjerg Vest 2014 Kortet er nyttegnet i 2014 af Steen Frandsen. Kortet er godkendt af kortkonsulent og tildelt DOF's kvalitetsmærke. Ækvidistance 5 meter. Postdefinitioner (IOF symboler) er påtrykt kortet. Specialsignatur: Gammel traktor/landbrugsredskab er markeret på kortet med et sort "x". 1:15.000 for klasserne D -18, D -20, D 21-, H -18, H -20 og H 21-. 1:10.000 for øvrige klasser Offset trykt kort på papir i svejsede plastposer. Kort til åbne baner er offset trykte, bortset fra Åben 1 som er laserprintet. Seneste kort er fra 2005 og kan ses på løbets hjemmeside. Spredt beliggende, større væltede træer er enkeltvist markeret som 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 flere svært passable væltede træer (fladefald) er markeret med signaturer for svært gennemtrængelig skov (fuld grøn) eller for underskov (tæt grøn skravering). På <i>mellemsvære og svære baner</i> er en del mindre stier delvist tilvoksede med undervegetation. Det kan derfor stedvist være svært at se og følge mindre stier selvom de er angivet på kortet. Ligeledes er nogle grøfter tilvoksede og svære at se. Der har i august været skovarbejde i et par mindre områder af skoven. Dette har givet enkelte nye traktorspor, som ikke er vist på kortet. Gælder kun for enkelte svære baner.
Kortvend	Der vil være kortvend på H 21-.
Brystnumre	Alle løberne i DM-klasser skal bære brystnummer. Disse er ophængt ved start.

Løse definitioner	<p>Klasser med skala 1:15.000: Kolonnebredde 5 mm, (størrelse for H21-45*190 mm, og for D21- 45*140 mm)</p> <p>Øvrige klasser op til og med H/D 50-: Kolonnebredde 6 mm</p> <p>Klasser fra H/D 55- og ældre: Kolonnebredde 7 mm</p> <p>Kun til løbere der medbringer egen holder hertil.</p>
TracTrac	<p>Landstræneren har udvalgt hvilke løbere i klasserne H 21- og 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 inden adgang til boks 1.</p>
Terræn	<p>Terrænet er generelt meget kuperet, men der forekommer også større flade områder. I nogle områder findes et detaljeret kurvebillede. Vegetationen er en blanding af løv- og nåleskov. Løbbarheden er ofte begrænset på grund af vekslende bevoksning med græs, bregner og anden underskov. Nogle mindre områder er domineret af brændenælder og brombær. Terrænet er generelt tørt, men der er nogle steder mange grøfter og vandløb samt en del moser. Sigtbarheden varierer fra begrænset til god. Der findes et veludviklet netværk af stier og skovveje.</p>
Forbudte områder	<p>Løbsterrænet støder op til en jernbane med hurtigkørende tog. <i>Jernbanen og en bræmme langs med jernbanen er strengt forbudt område</i> . Den forbudte bræmme er markeret på kortet med lilla skravering. Den er på udvalgte strækninger desuden afmærket i skoven med fuldt optrukket gul/sort snitzling. Forløbet af snitzlingen omkring bræmmen er nøjagtigt markeret på kortet med lilla ubrudt streg omkring skraveringen.</p> <p>Flere andre forbudte områder er på samme vis markeret med lilla skravering og på udvalgte steder afmærket med gul/sort snitzling i skoven. Nogle baner passerer golfbaner. Greens på disse golfbaner er forbudt område og afmærket med fuldt optrukket gul/sort snitzling, som også er markeret på kortet med lilla skravering. Bemærk endelig, at det er forbudt at passere syd om stævnepladsen, både via mark og asfaltvej.</p> <p>Flere af banerne vil gå tæt forbi Munkebjerg Hotel. Tag hensyn til hotellets gæster. En lang træ-trappe fører ned i skoven nord for hotellet. Trappen er delt i to. En kort nedre del og en lang øvre del. <i>Det er ikke tilladt at benytte den øverste lange del af denne trappe</i>. Trappen er indtegnet på kortet som en sti, og den forbudte del er markeret med lilla krydser (xxx).</p> <p>Der vil være udstationeret flere vagter i skoven, og al betræden af forbudte områder vil <i>medføre diskvalifikation</i>.</p>
Vejpassage	<p>En del baner passerer Munkebjergvej. Trafikken er begrænset i anledning af arrangementet, og der er nedsat hastighed (30 km/t). Se alligevel godt efter når du passerer vejen. H/D -10 og H/D -12 passerer ikke vejen.</p>
Afmærket rute	<p>På H -12 og D -12 skal rød/hvid snitzling følges mellem post 3 og 4.</p>

Klasser

I følge DOF's Reglement:

Klasse	Type	Længde	Poster	Væske	Stigning	Start
D -10	Grøn - Begynder	2,5 km	13		65	2
D -12	Hvid - Let	3,1 km	14		125	2
D -14	Gul - Mellemsvær	3,8 km	12	1	160	2
D -16	Sort - Svær	4,5 km	12	2	210	2
D -18	Sort - Svær	5,8 km	15	2	230	2
D -20	Sort - Svær	6,3 km	16	2	255	2
D 21-	Sort - Svær	9,3 km	23	2	405	1
D 35-	Sort - Svær	5,9 km	16	2	235	2
D 40-	Sort - Svær	5,4 km	14	3	220	2
D 45-	Sort - Svær	4,6 km	12	1	210	2
D 50-	Sort - Svær	4,1 km	11		200	2
D 55-	Sort - Svær	3,4 km	11		145	2
D 60-	Sort - Svær	3,4 km	11		145	2
D 65-	Sort - Svær	2,9 km	10		65	2
D 70-	Blå - Svær	2,4 km	9		40	2
D 75-	Blå - Svær	2,1 km	9		30	2
H -10	Grøn - Begynder	2,5 km	13		65	2
H -12	Hvid - Let	3,6 km	16		135	2
H -14	Gul - Mellemsvær	4,4 km	16	1	170	2
H -16	Sort - Svær	5,4 km	14	2	220	2
H -18	Sort - Svær	9,0 km	21	2	405	1
H -20	Sort - Svær	9,3 km	23	2	405	1
H 21-	Sort - Svær	13,7 km	33	3	645	1
H 35-	Sort - Svær	9,3 km	23	2	405	1
H 40-	Sort - Svær	8,1 km	19	2	370	2
H 45-	Sort - Svær	7,7 km	18	2	315	2
H 50-	Sort - Svær	6,3 km	17	2	245	2
H 55-	Sort - Svær	5,9 km	16	2	235	2
H 60-	Sort - Svær	4,8 km	13	1	215	2
H 65-	Sort - Svær	4,7 km	14	1	200	2
H 70-	Blå - Svær	4,3 km	14		95	2
H 75-	Blå - Svær	4,3 km	14		95	2
H 80-	Blå - Svær	2,4 km	9		40	2
H 85-	Blå - Svær	1,7 km	6		30	2
Åben 1	Sort - Svær	6,7 km	19	2	290	2
Åben 2	Sort - Svær	4,2 km	11	1	225	2
Åben 3	Blå - Svær	3,6 km	10		95	2
Åben 4	Gul - Mellemsvær	4,4 km	16	1	170	2
Åben 5	Hvid - Let	3,6 km	16		135	2
Åben 6	Grøn - Begynder	2,5 km	13		65	2

Kontrolsystem

EMIT.

Backupkort samt lejevrikker udleveres ved start. Lejevrikker afleveres ved målgang.

Mistet lejevrik erstattes med 480 kr.

Ændringer af briknr kan ske i stævnekontoret, mod betaling af 15 kr.

Start i DM klasser

Individuel start med første start kl. 10.00. *Bemærk, der er 2 startsteder.*
Der er transport af overtrækstøj fra start til kiosk-teltet på stævnepladsen.
Der er væske og toiletter ved begge starter.

Start 1 (D 21-, H -18, H -20, H 21-, H 35-)

Følg rød/hvid snitzling.

Afstand til forstart: 2300 m og med 35 m stigning, ligelig fordelt mellem asfalt, grusvej og let terræn. Området nord for ruten til start er løbsområde og må ikke betrædes.

Procedure for forstart (Boks 1)

- o fremkald **11 minutter før** start (Boks 1 er 8 min lang)
- o Startpersonale kontrollerer navn og brik – backup samt evt. lejebrik udleveres
- o længde 730 m – antal minutter ved jog: 5 min hhv rask gang: 7 min
- o følg rød/hvid snitzling

Start 2

Følg blå/hvid snitzling.

Boks 1: **4 minutter** før start

Backup samt evt. lejebrik udleveres.

Fælles for Start 1 og 2

Boks 2: **3 minutter** før start

Løse definitioner tilbydes løbere, som medbringer definitionsholder.

Startpersonale kontrollerer navn og brik.

Blanke løbskort er ophængt i boksen.

Boks 3: **2 minutter** før start

Løbere i klasserne H/D -10 og H/D -12 får udleveret deres løbskort og kan få starthjælp hvis det ønskes. *Forældre og andre har ikke adgang til startboksene.*

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 andre løbere tager deres kort fra kassen som er markeret med deres klasse.

Kortet må først vendes i startøjeblikket.

Emit-brikken lægges i start-enheden 5 sekunder før start og løftes i startøjeblikket.

For alle klasser er start-trekanten placeret ved start-enheden.

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

Åbne baner

Der tilbydes åbne baner i alle sværhedsgrader i samme løbsområde som DM-banerne. Banerne købes i stævnekontoret mellem kl 8:30-13:00. Pris på dagen 100 kr + evt. lejebrik 15 kr.

Løbere, der har købt åbne baner via O-service skal gå direkte til Start 2.

Da åbne baner er delvist sammefaldende med DM-banerne, er der følgende startinterval:

Åben 1 og 2 11:30-13:15

Åben 3 12:05-13:15

Åben 4 12:00-13:15

Åben 5 og 6 12:45-13:15

Løberne henvender sig til startpersonalet og får en starttid for at sikre en vis spredning på løberne. Der kan kun starte 1 løber pr. min pr. åben bane.

Mål

På målstregen stemples målenheden.

Løbskortet afleveres i klubpose og der fortsættes til beregningen, hvor stræktider udleveres og lejede EMIT-brikker afleveres.

Maxtid er 180 minutter. Udgåede løbere **skal** henvende sig i beregningen.

Klubposerne kan afhentes i målområdet efter sidste løber er startet. Dette annonceres via speakning omkring kl 13.

Væske

Der er vand ved start 1 og start 2 samt væskeposter i skoven.

Ved mål findes vand og saft.

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.

Børnebaner

Gratis børnebaner fra kl 10:00-13:30 – henvendelse i børnebane-teltet.

Sprintbane ligger ved siden af stævnepladsen.

En lidt længere børnebane (med isbjørne, pyramider og indianere) fører børnene rundt i en løbsfri del af skoven. Ikke egnet til barnevogne; gummistøvler kan anbefales.

Kiosk

På stævnepladsen findes en velassorteret kiosk med blandt andet pastasalat, sandwich og pølser. Her vil også være glutenfri produkter. Mere information om kiosken kan ses på løbets hjemmeside.

Bad

Der er mulighed for bad i Møhlholmhallen, Badevænget 14, 7100 Vejle, 6 km fra stævnepladsen. Kørseplanvisning udleveres i stævnekontoret.

Toiletter

Der findes toiletter ved stævnepladsen og ved begge starter.

Vandrepokaler

Skal afleveres sammen med notatbøger i stævnekontoret inden start.

De udleveres sammen med medaljerne.

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 mesterskabklasser modtager DOF's mesterskabsmedaljer.

Præmieoverrækkelse på stævnepladsen forventes ca. kl. 14:30

DOF's venner

Forud for præmieoverrækkelsen uddeler DOF's venner legater til 8 unge, lovende orienteringsløbere samt 1 MTBO-rytter.

Ordensregler

Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.

Jury

Formand for juryen er Kell Sønnichsen, OK PAN. Desuden udgøres juryen af:
Erik Bobach, Silkeborg OK
Helle Holm Clausen, OK Øst

Jørn Andersen, HTF

Juryen kontaktes via stævnekontoret. Eventuelle klager/protester indgives som anvist i DOF's reglement § 7.8 – 7.11

Stævneledere

Kaj Isaksen, OK SNAB

tlf 6162 6439

Lone Rasmussen, OK SNAB

tlf 6154 3444

E-mail: DMLang2014@gmail.com

Banelægger

Flemming Jørgensen, OK SNAB

Banekontrollant

Kent Lodberg, OK PAN

Korttegner

Steen Frandsen, Viborg OK

**Stævnekontrollant,
IOF Event Advisor,
Juryformand**

Kell Sønnichsen, OK PAN





Sydbank

