



INSTRUKTION

DM Lang 2023

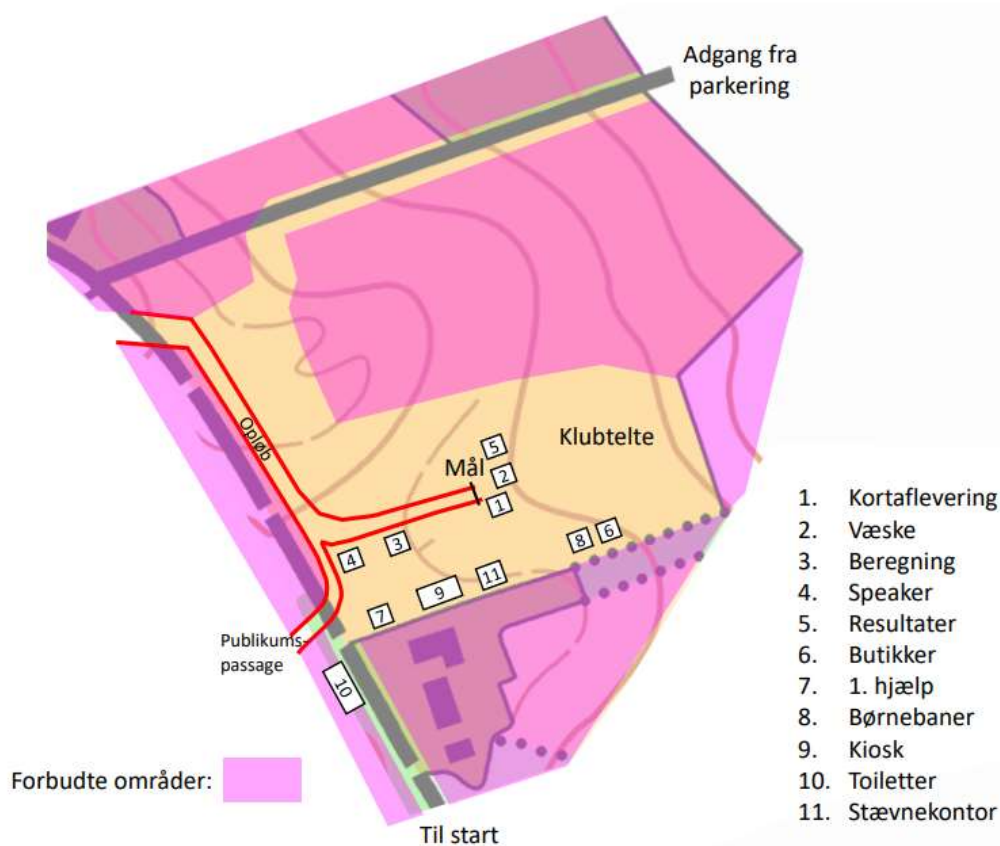
Søndag den 10. september 2023 i Rosenvoldskovene
[DM Lang - hjemmeside](#)

8/9 2023: Antal væskeposter opdateret for de fleste klasser.

Klassifikation	Løbet er et ☆☆☆☆☆ A-stævne samt World Ranking Event. Løbet tæller i såvel Trimtex Cup som Løberen League
Arrangør	OK SNAB
Mødested	Afmærkning fra Hyrup kro, hvor Lysegårdsvej mødes med Vejlevej (vej 23) i Hyrup. GPS 55.711638, 9.821549 Fra mødested er der ca. 2 km til parkering.
	Bemærk: Der må ikke køres ad Rosenvoldvej/Stouby Skovvej

Stævneplads

Stævnepladsen og stævnekontoret er åben fra kl. 9:00.



Bad

Der tilbydes ikke bad og omklædning.
Men det er Fjordens dag og Vejle fjord ligger lige om hjørnet.

Toiletter

Der findes toiletter tæt ved stævnepladsen på vejen mod start.

Førstehjælp

Der er førstehjælpstelt inkl. hjertestarter på stævnepladsen.
På løbskortet er der trykt et nød-tlfnr – 30231150 - som kan benyttes direkte til førstehjælpen.

Børnebaner

Der er gratis børnebaner med start fra stævnepladsen. Små præmier til alle der gennemfører.
Åben fra kl 9.30 – ca. 13.30

Kiosk

På stævnepladsen findes en velassorteret kiosk med blandt andet sandwich, pastasalat, grillpølser, pizzasnegle, kage mm. samt drikkevarer.
For at gøre kiosken lidt grønnere prøver vi alternativer til plastemballage, og vi opfordrer jer til at medbringe eget krus til kaffe/te, så vi minimerer forbruget af engangskopper - der dog kan tilkøbes.

Der modtages betaling via Mobilepay, kontant samt kort.

Afstande

Mødested – Parkering ca. 2 km
 Parkering til stævneplads: ca. 900 m – følg sort/gul snitsling.
 Fra busparkering til stævneplads: ca 900 m (bemærk busserne holder ikke samme sted.
 Fra stævneplads til start: ca. 300 m – følg blå/hvid snitsling

Parkering

På græsmark, følg p-mandskabets anvisninger.
 Der skal betales 20 kr. pr. bil for parkering, disse går ubeskåret til ejeren af marken.
 Der kan betales kontant eller via MobilePay til 0365WM

Kommer klubben med bus bedes dette anmeldt til
 DMLang2023@gmail.com senest 8/9-23 – de vil få fremsendt særlig kørevejledning.

Klasser

Klasse	Længde	Poster	Væske	Stigning	Målestok
D10	3,0	15	0		1:10.000
D12	3,9	15	0		1:10.000
D14	4,1	13	1		1:10.000
D16	4,6	13	1		1:10.000
D18	6,7	18	3		1:15.000
D20	6,7	18	3		1:15.000
WOMEN	11,1	28	4	500 m	1:15.000
D35	5,4	15	2		1:10.000
D40	5,0	15	2		1:10.000
D45	4,6	13	1		1:10.000
D50	4,2	11	1		1:10.000
D55	4,2	11	1		1:7.500
D60	3,7	11	1		1:7.500
D65	3,4	9	2		1:7.500
D70	3,0	10	1		1:7.500
D75	2,6	10	2		1:7.500
D80	2,2	8	1		1:7.500
D85	1,9	9	1		1:7.500
H10	3,0	15	0		1:10.000
H12	3,9	15	0		1:10.000
H14	4,6	15	2		1:10.000
H16	6,2	15	2		1:10.000
H18	10,1	28	4		1:15.000
H20	10,1	28	4		1:15.000
MEN	14,5	33	7	570 m	1:15.000
H35	9,9	23	3		1:10.000
H40	8,7	22	2		1:10.000
H45	7,8	18	3		1:10.000
H50	7,0	17	4		1:10.000
H55	6,2	15	2		1:7.500
H60	5,4	15	2		1:7.500

H65	5,0	15	2		1:7.500
Klasse	Længde	Poster	Væske	Stigning	Målestok
H70	4,2	13	1		1:7.500
H75	3,8	11	1		1:7.500
H80	3,4	13	1		1:7.500
H85	2,6	10	2		1:7.500
H/D90	1,9	9	1		1:7.500
Åben 1	7,0	17	4		1:10.000
Åben 2	3,7	11	1		1:7.500
Åben 3	3,4	13	1		1:7.500
Åben 4	4,1	13	1		1:10.000
Åben 5	3,9	15	0		1:10.000
Åben 6	3,0	15	0		1:10.000

Åbne baner

Åbne baner forløber i samme område som DM-banerne.

Klasse	Type	Længde (km)
Åben 1	Svær	7,0
Åben 2	Svær	3,7
Åben 3	Svær	3,4
Åben 4	Mellemsvær	4,1
Åben 5	Let	3,9
Åben 6		3,0

Åbne baner kan købes i stævnekontoret mellem kl. 9.00 -11.00

Pris på dagen 140 kr. + evt. lejeværk 25 kr.

Der kan betales via Mobilepay eller kontant i stævnekontoret.

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

Seneste starttid for Åbne baner forventes at blive ca. kl. 12.20.

Det er ikke tilladt at løbe åben bane inden deltagelse på en DM-bane.

Kontrolsystem

SportIdent. Lejeværker udleveres ved start og skal afleveres ved målgang. Mistet lejeværk erstattes med 500 kr.

Ændringer af briknr. kan ske i stævnekontoret mod betaling af 25 kr.

Numre på poster er angivet både vandret og lodret.

Kort

Rosenvoldskovene, nyttegnet i 2023

Kortet er tegnet af Gediminas Trimakas og medlemmer af OK Snab. Det er tildelt DOF's kvalitetsmærke og tegnet på grundlag af MapMagic.

Ækvidistance 5 meter.

Målestok, se under klasser.

Specialsignaturer: Store markante trærodde højere end 2 m er markeret på kortet med grønt kryds. Store og markante væltede træstammer, der forekommer løbshindrende er markeret med grøn streg. Dog er store trækroner og samlinger af væltede træer tegnet som mørkegrønt område ("tæthed 3") eller tæt grøn skravering (tæt underskov).

Kortet er trykt hos Grafisk Forum, Horsens på vand- og rivfast papir.

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

På løbskortet er der trykt et nød-tlfnr som kan benyttes direkte til førstehjælpen.

Der eksisterer gamle orienteringskort over området. Kortene kan findes på stævnets hjemmeside. Disse kort må ikke medbringes og anvendes på stævnepladsen på stævnedagen (hverken digitalt eller på print).

Forbudte områder

Forbudte områder er markeret på kortet med lilla krydsskravering – og i enkelte tilfælde tillige i terrænet, hvor der vil være ophængt fuldt optrukken rød/hvid snitsling.

Områder markeret med **olivengrøn farve** er i henhold til gældende kortnorm altid forbudt område. Dette gælder således alle olivengrønne områder, også selvom kun nogle af dem er markeret med lilla krydsskravering på løbskortet.

Det er dog tilladt at passere ad sti og vej gennem de olivengrønne områder.

Vejpassager

De fleste klasser vil passere eller løbe langs med en lettere trafikeret asfaltvej (Rosenvoldvej). Dette gælder også D12, H12, D14, H14 samt Åben 4 og Åben 5. Udstationerede trafikvagter vil have særlig opmærksomhed på løbere i disse klasser. Alle løbere skal følge vagternes eventuelle anvisninger. Der er hastighedsbegrænsning på 40 km/t på strækningen.

Hvis der løbes på langs med asfaltvejen, skal færdselsloven overholdes, Dette betyder, at **der skal løbes i venstre siden af vejen.**

Stævnepladspassage

D18, D20, Women, H18, H20 og Men vil passere stævnepladsen. Sidsteposten skal stemples ved denne passage, hvorefter et tvunget forløb på ca. 180 m skal følges. Første del af passagen følger opløbet mod mål.

Herefter holdes til højre for at forlade måløpløbet igen. Det videre forløb tilbage i skoven er markeret med hvid afmærkning.

Kortvend

Der er kortvend for D18, D20, Women, H18, H20 og Men ved stævnepladspassagen. Husk at vende kortet.

Afmærkede ruter

D10, D12, H10, H12 samt Åben 5 og Åben 6 har en 100 m lang afmærket rute, som skal følges mellem to poster. Ruten er markeret i terrænet med hængende hvide bånd. Markeringen er uden betydning for løbere i andre klasser.

Et andet sted i skoven er der desuden etableret en kort ikke-obligatorisk afmærket rute mellem to stier. Denne rute er vist på kortet (for alle klasser) med stiptet lilla streg men er særlig relevant for D12, H12 og Åben 5. Ruten, der er 35 m lang, er markeret med hængende hvide bånd i skoven.



Terræn

Terrænet er generelt kuperet med mange kurvedetaljer. Bevoksningen består både af løvskov og nåleskov. Gennemløbeligheden er typisk god men præges også mange steder af frodig, årstidsafhængig underskov (bl.a. græs, bregner, brombær og nogle steder brændenælder). Dette særligt i lysåbne områder. Den våde sommer har gjort underskoven ekstra frodig, og en del spor og stier være svære at se. Nogle stier og spor vil på forhånd være slået på kritiske steder. Grøfter kan også være utydelige eller skjulte af underskov.

Traktorspor er ikke alle steder medtaget på kortet.

Der er mange skovflåter i terrænet.

Løse definitioner

Forefindes ved starterne. Udleveres kun til løbere, der medbringer egen holder hertil.

Størrelse på udleverede definitioner (WRE):

Men: 20,0 x 4,5 cm (5 mm)

Women: 17,5 x 4,5 cm (5 mm)

Postdefinitioner er ligeledes trykt på løbskortet.

Brystnumre

Alle klasser på nær Åbner baner bærer brystnumre. Brystnumre er ophængt ved start.

Start

Individuel start med første start kl. 10.00.

Der er 300 m til start, følg blå/hvid snitsling

Der er ingen transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.

Lejebrikker udleveres ved start.

Der er toiletter på vej mod start.

Startprocedure:

Brik nulstilles inden indgang til startboksene. Det er løberens eget ansvar at nulstille brikken.

Boks 1: **4 minutter** før start

Startpersonale kontrollerer navn og brik – evt. lejebrik udleveres

Kun løbere har adgang til startboksene.

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 H10, D10, H12, D12 samt Åben 5 og Åben 6 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 H10, D10, H12, D12 samt Åben 5 og Åben 6 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.

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

Forskudt start

Alle klasser undtagen D10, H10, D12, H12 samt Åben 5 og Åben 6 har forskudt start. Afmærkning **skal følges** 65 m til startpunkt. Løbere, der ikke passerer startpunktet vil blive diskvalificeret.

Mål

På målstregen stemples målenheden.

Der fortsættes til brikaflæsning, hvor stræktider udleveres og lejebrik afleveres.

Løbskortet afleveres umiddelbart efter brikaflæsning i ophængte klubposer.

Klubposer med de brugte kort kan afhentes i målområdet efter sidste løber er startet. Dette annonceres via speakning omkring kl. 12.30.

Max.tid

Maxtid er 3 timer for alle klasser. Udgåede løbere **skal** henvende sig i beregningen.

Væske	<p>Der er selvbetjent væske ved poster i skoven, og ved stævnepladspassagen er der betjent væske. Sidstnævnte er ikke angivet på postbeskrivelsen. Se antal væskeposter under Klasser ovenfor (inklusive væske ved stævnepladspassage).</p> <p>Ved mål findes rent vand – BEMÆRK man skal selv medbringe krus/flaske eller hvad man nu vil drikke af ved mål.</p>
Overtrækstøj	Transporteres ikke.
Præmier	<p>Nr. 1 i Women og Men modtager DIF's mesterskabsmedalje. Nr. 2 og 3 i Women og Men samt nr. 1, 2 og 3 i alle andre mesterskabsklasser modtager DOF's mesterskabsmedaljer.</p> <p>Desuden vil der blive uddelt gavekort til dagens vindere samt de samlede vindere i Trimtex Cup og Løberen League Præmieoverrækkelse på stævnepladsen forventes ca. kl. 15.00. Tidspunkt annonceres via speakningen.</p> <p>Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en dansk klub under DOF, og er dansk statsborger el. tilmeldt folkeregistret i Danmark.</p>
Vandrepokaler	Skal afleveres sammen med notatbøger i stævnekontoret inden start. De udleveres sammen med medaljerne.
Resultatformidling	<p>Resultater fra alle klasser vises på stævnepladsen og uploades løbende til https://liveresultat.orientering.se/ Efter løbet kan resultaterne findes på løbets hjemmeside. Speakerne vil bruge radioposter i skoven til at gøre løbet levende for alle på stævnepladsen.</p> <p>O-track åbner efter sidste løber er starter.</p>
Ordensregler	Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.
Dispensation	Der er givet dispensation, så D55 og H55 (og ældre) løber med målestoksforhold 1:7500
Grønt stævne	<p>Vi forsøger at gøre stævnet lidt grønnere, bla ved</p> <ul style="list-style-type: none"> • at der vil være et tillæg på prisen for kaffe/te på 3 kr, hvis egen kop ikke bruges. • at du selv medbringer noget at drikke væske af efter løbet • at sortere affaldet i de opsatte skraldeposer på stævnepladsen <p>Vi håber alle ved hjælp med ovenstående og opfordrer desuden til samkørsel.</p>

Jury	Formand for juryen er Lars Thestrup, OK Melfar. Desuden udgøres juryen af: Laura Bobach, OK Pan Anders Dalgaard, Kolding OK Mette Filskov, Sorø OK Juryen kontaktes via stævnekontoret. Eventuelle klager/protester indgives som anvist i DOF's reglement § 4.1 – 4.7.
Stævneledere	Lone Knudsen, OK SNAB tlf 6116 7337 Lone Rasmussen, OK SNAB tlf 6154 3444 E-mail: DMLang2023@gmail.com
Banelægger	Flemming Jørgensen, OK SNAB
Banekontrollant	Henrik Uhlemann, Kolding OK
Korttegner	Gediminas Trimakas og medlemmer af Ok Snab
Stævnekontrollant, IOF Event Advisor, Juryformand	Lars Thestrup, OK Melfar

Løbssponsorer:

LØBEREN

TRIMTEX
— Custom sportswear —



Knud Gade ^{A/s}