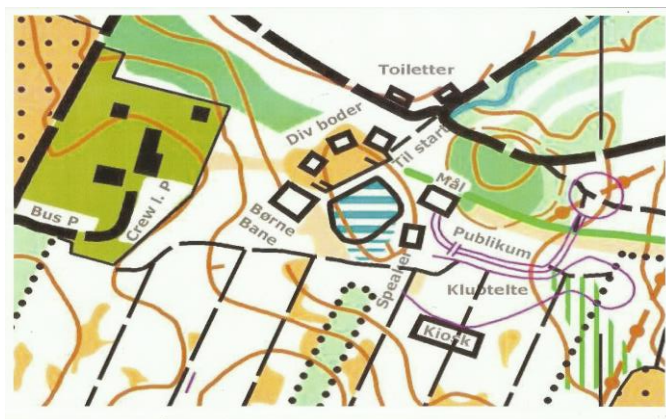




Instruktion DM MELLEMM Lørdag, den 31. august 2019.

- Arrangør** Rold Skov OK i samarbejde med Rebild Kommune og Mariagerfjord Kommune.
- Klassifikation** DM Mellem, 4 stjernet A-stævne og World Ranking Event.
DM Mellem er en del af Trimtex Cup og Løberen League.
- Dato og tid** Lørdag, den 31. august 2019, stævnepladsen åbner kl. 10:00.
- Løbsområde** Rold Skov Hesselholt.
- Startret** Alle løbere som er medlem af en orienteringsklub under DOF eller IOF kan starte. Kun medlemmer under DOF kan blive danske mestre.
- Færdsel i lukket område** Løbsområdet er lukket for deltagere i stævnet. Jf. reglementet er færdsel ad offentlige veje gennem området tilladt. Se nærmere afgrænsning af skovlukning på www.DM2019.RSOK.dk
Fairplay forventes!
- Mødested/stævneplads** Afmærkning på vej nr. 535 mellem Rold og Arden – syd for Rold Skov.
56°46'25"N 9°50'20"E / 56.773611, 9.838889
Adressen er Roldvej 4, 9510 Arden.

Stævnepladsindretning:



- Kort** Rold Skov Hesselholt nyttegnet 2019.
Målestok for alle klasser til og med H/D 40: 1:10.000. Alle øvrige klasser fra H/D 45: 1:7.500, ækvidistance 2,5 meter for begge målestok. Kortet er tegnet på grundlag af COWI-kurver og Map-Magic. Kortet har modtaget DOFs kvalitetsmærke.
Kortstørrelse: A4.
Der er ikke tvungne overgange, kortvend eller andet på banerne.
- Postbeskrivelser** Postbeskrivelser er trykt på kortets forside. Løse postbeskrivelser udleveres ved start.
- Kontrolsystem** Der anvendes EMIT. Løberne anvender egne anmeldte brikker eller lånebrik. Sidstnævnte udleveres ved start. Her udleveres også backup labels til alle løbere i forbindelse med starten.
- GPS-Tracking** Liste over de D21- og H21-løbere, der skal anvende GPS-Tracking under konkurrencen, opslås senere på stævnets hjemmeside. Listen er også ophængt på info-tavlen på stævnepladsen samt ved start.
GPS-enhederne og vest udleveres ved start – inden man går i startboksen. Det er løbernes eget ansvar at afhente enheden, og at beregne tid til udlevering og montage af samme. Udstyret afleveres efter målgang i forbindelse med inddragelse af løbskort. Løbernes vejvalg kan følges på nedenstående link – der åbner på stævnedagen kl. 15:20.
https://www.tracrac.com/event-page/event_20190729_FM/1666
- Brystnummer** Alle løbere skal løbe med brystnummer, som bæres synligt på brystet.
Brystnumrene og sikkerhedsnåle er ophængt ved start, og det er løbernes eget ansvar at afhente brystnummeret inden start. Beregn god tid hertil.
- Terrænbeskrivelse** Rold Skov Hesselholt er klassisk højskov med gamle bøgetræer og graner, der byder på god gennemløbelighed. Enkelte tætte områder hovedsagelig bestående af nåletræer. Større og mindre mosearealer, der er åbne og med generel god fremkommelighed. Årstiden betyder, at der er opvækst i bunden. Kurvebilledet er moderat med en del detaljer. Der har de seneste 2 måneder været en del udtynding i skoven. *I visse områder er der fortsat en del kørespor efter skovmaskinerne. Disse er af varierende tydelighed, men naturen er i færd med at slette sporene. Derfor er de ikke tegnet med på kortet. Endvidere ligger der nogle steder store stabler af tømmerstokke ude ved de store skovveje. Tømmeret er under udkørsel fra skoven, hvorfor disse heller ikke er tegnet på kortet.*
Rold Skov Hesselholt har, udover enkelte mindre lokale løb, ikke været anvendt til orienteringsløb gennem mere end 30 år.
- Væske** Der vil være væske efter målgang (vand og tynd saft). Der er ikke væske i skoven.
- Klasser** I henhold til DOFs reglement:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde/antal poster	Klasse	Sværhedsgrad	Længde/antal poster
D10	Begynder	2,8 km/12 poster	H10	Begynder	2,8 km/12 poster

D12	Let	3,5 km/15 poster	H12	Let	3,5 km/15 poster
D14	Mellemsvær	3,1/13 poster	H14	Mellemsvær	3,1 km/13 poster
D16	Svær	3,2 km/11 poster	H16	Svær	3,6 km/13 poster
D18	Svær	3,4 km/13 poster	H18	Svær	4,2 km/15 poster
D20	Svær	3,4 km/13 poster	H20	Svær	4,2 km/15 poster
D21	Svær	5,3 km/18 poster	H21	Svær	6,1 km/20 poster
D35	Svær	3,5 km/13 poster	H35	Svær	5,0 km/17 poster
D40	Svær	3,5 km/13 poster	H40	Svær	5,0 km/17 poster
D45	Svær	3,5 km/14 poster	H45	Svær	4,7 km/16 poster
D50	Svær	3,4 km/13 poster	H50	Svær	4,5 km/15 poster
D55	Svær	3,3 km/13 poster	H55	Svær	4,3 km/15 poster
D60	Svær	2,8 km/11 poster	H60	Svær	4,1 km/15 poster
D65	Svær	2,5 km/10 poster	H65	Svær	3,6 km/13 poster
D70	Svær	2,2 km/10 poster	H70	Svær	3,3 km/13 poster
D75	Svær	1,9 km/9 poster	H75	Svær	2,5 km/10 poster
D80	Svær	1,5 km/7 poster	H80	Svær	1,8 km/9 poster
D85	Svær	1,5 km/7 poster	H85	Svær	1,5 km/7 poster
D/H90	Svær	1,5 km/7 poster	H/D90	Svær	1,5 km/7 poster

Specielt vedr. H/D21:

Stigning på banen

H21: 85 m

D21: 75 m

Dimensioner på løse postdefinitioner

H21: 40x125 mm

D21: 40x115 mm

Der er alene tilmeldt løbere fra Danmark.

Seedning I klasserne D20, D21, H20, H21 foretages seedning af ranglistekoordinatoren.

Speakning Der vil være speakning.

Start Afmærkning fra stævnepladsen – følg blå/hvid snitzling.
Afstand fra stævnepladsen 500 meter primært på god skovvej. Beregn ca. 10 minutter til at gå strækningen.
Toiletter findes umiddelbart efter at man har forladt stævnepladsen. Der er ikke toiletter ved start.
Første start kl. 12.00.
Startinterval 2 min. for alle klasser.
Der er stille start. Løberne går selv ind i startboksen 4 min. før start.
Boks 1: Kontrol af navn og briknummer – evt. udlevering af brik.
Boks 2: Ophængte løse postdefinitionerne – samt ophængt korteksempel.
Boks 3: Kontrol af starttid og EMITbrik – samt ophængt korteksempel.
Boks 4: Kortet tages i startøjeblikket.

For sent startende løbere henvender sig til startpersonalet og følger deres anvisninger.
Overtrækstøj transporteres ikke fra start til mål.

Postenheder/kontrolnr. Posternes kontrolnumre står lodret på siden af stativet.

Mål Ved ankomst til mål stempler løberne målposten og forsætter herfra til brikaflæsning.
Herefter afleveres løbskortet i pose mærket den klub man løber for. Løbskortene udleveres efter sidste start, forventeligt kl. 15:00.

Maxtid Maxtid er 120 min. Løbere der overskrider maxtid noteres som ikke gennemført. Løbere der befinder sig i skoven når maxtid nås, skal afbryde deres løb og straks begive sig til mål for registrering, som anført under **Mål**.

Udgåede løbere Løbere der afbryder deres løb, skal uanset årsag begive sig til mål for registrering, som anført under **Mål**.

Stævnekontor På stævnepladsen. Åbent fra kl. 10:00.

Afstande Parkering til stævneplads: 200-500 meter. Afmærkning skal følges.
Stævneplads til start: 500 meter.
Stævneplads til toiletter: 50 meter.

Præmier I klasserne H/D 21 modtager vinderne Danmarks Idræts Forbunds mesterskabsmedaljer.
Nr. 2 og 3 modtager hhv. DOFs sølv- og bronzemedalje.
De 3 hurtigste i alle andre klasser præmieres med DOFs medaljer i hhv. guld, sølv og bronze.
Præmieceremoni afholdes på stævnepladsen hurtigst muligt efter afslutning i løbsklasserne. Forventeligt kl. 16:00.
Udenlandske løbere kan ikke vinde DIF eller DOF medaljer.

Vandrerpræmier	Vandrepokaler og tilhørende notatbøger m.v. afleveres i stævnekontoret <u>umiddelbart</u> efter ankomst til stævnepladsen. Disse udleveres til vinderne af dette års mesterskab ved præmieceremonien.
Åbne baner	Der udbydes 3 åbne baner: <ul style="list-style-type: none"> • Let – hvid 2,8 km/11 poster • Mellemsvær – gul 3,1 km/12 poster • svær kort – sort 3,5 km/14 poster Åbne baner kan købes på dagen i stævnekontoret og koster kr. 150,00.
Børnebane	Gratis børnebane opsættes. Der er en lille præmie til alle deltagende børn.
Rygning	Rygning er ikke tilladt nogen steder i forbindelse med DM Mellem2019.
Overnatning	Der tilbydes ikke overnatning, men vi henviser til indkvarteringsmuligheder i området. Se forslag hertil på hjemmesiden: www.DM2019.RSOK.dk
Café og kiosk	Der vil være en velassorteret kiosk på stævnepladsen.
Toilet og Bad	Der vil være opstillet toiletvogne i umiddelbar tilknytning til stævnepladsen. Der er ikke toiletter ved start! Der tilbydes ikke bad.
Klager/protester	Klager indgives mundtligt eller skriftligt til stævnekontoret. Klager indgives så tidligt som muligt og senest 30 minutter efter udløbet af maxtid for den sidst startende i konkurrencen. Protester over behandlede klager indgives skriftligt til dommer eller juryen. Protesten skal indgives senest 15 min. efter meddelelse om en klages afgørelse. Protest mod resultatlisten kan dog indgives til dommer eller jury senest 7 dage efter, at den endelige resultatliste er offentliggjort på stævnets hjemmeside.



Stævnets hjemmeside Hjemmeside: www.DM2019.RSOK.dk
På hjemmesiden vil endelig indbydelse, instruktion, start- og resultater m.m. blive offentliggjort.
Der vil desuden være forslag til overnatning og andre informationer.

Stævneorganisation Stævneledere: Helge Søgaard og Otto Møller, Rold Skov OK.
E-mail: hanebuen23@gmail.com
Tlf.: +45 4061 5761

Stævnekontrol og juryformand: Kell Sønnichsen, OK PAN
Jurymedlemmer: Nina Hoffmann OK SORØ, Rasmus Oscar Silkeborg OK og Karl Kristian Terkelsen OK Gorm.
Jurymedlemmerne bedes melde sig til juryformanden ved ankomst til stævnepladsen.

Banelægger: Jan Scheel, Rold Skov OK
Banekontrol: Nicolai Zaar Nielsen, Mariager Fjord OK

Korttegnere: Jørn Blom, Mariager Fjord OK og Helge Søgaard, Rold Skov OK

DM Mellem Crew: Medlemmer af Rold Skov OK samt Emit Danmark og Klodes Speakerservice.



TRIMTEX

LØBEREN

