



Instruktion

DM Lang den 15/9-2024 i Vester Thorup

- Arrangør:** Aalborg OK
- Mødested:** Afmærkning i Vester Thorup fra vej nr. 569 ad Thorup
Parkering: Strandvej. GPS 57.103303, 9.124410
Personbils parkering på mark ud mod Thorup Strandvej.
- Ruten til stævnepladsen:** Afstand fra parkering til stævneplads, er max. 1.200 meter.
Følg orange/gul snitzling fra flag i et hjørne af parkeringspladsen.
Alle løbere SKAL følge den markerede rute, da det omkringliggende terræn er løbsområde.
- Oversigtskort:** Oversigtskort er opsat ved indgangen til stævnepladsen.
- Stævneplads:** Stævnepladsen er beliggende ved åbent område i skoven.
Ved indgang hertil er et stort oversigtskort
- Stævnekontor:** Stævnekontoret åbner kl. 8.00.
- Brikker:** Brikker til løbere, der kun deltager i DM Lang udleveres klubvis fra stævnekontoret søndag.
Udleveringen omfatter endvidere blanke back-up kort, som løberen isætter Emit-brikken.
- Brystnumre:** Brystnumre forefindes henholdsvis ved Start 1 og Start 2.
- Toiletter:** Der er toiletter på stævnepladsen.
Ved begge starter er placeret mobile toiletter.
- Førstehjælp:** Der er førstehjælpstelt med hjertestarter på stævnepladsen.
- Børnebane:** Der er gratis børnebane med start fra stævnepladsen. Alle der gennemfører, vil modtage en lille præmie.
Åben fra kl. 9.30 – 13.00.

Klasser:

Klasse	Længde	Poster	Væske	Stigning	Målestok	Start
D10	3,5 km	14	0		1:10.000	Start 1
D12	3,6 km	12	0		1:10.000	Start 1
D14	3,8 km	14	0		1:10.000	Start 1
D16	4,4 km	16	1		1:10.000	Start 1
D18	6,3 km	19	2		1:10.000	Start 1
D20	6,3 km	19	2		1:10.000	Start 1
D21 (VOMEN)	10,0 km	25	3	325 m	1:10.000	Start 1
D35	5,6 km	18	1		1:10.000	Start 1
D40	5,3 km	16	1		1:10.000	Start 1
D45	4,8 km	17	1		1:7.500	Start 1
D50	4,4 km	16	1		1:7.500	Start 1
D55	4,1 km	15	1		1:7.500	Start 1
D60	3,8 km	12	1		1:7.500	Start 1
D65	3,6 km	12	1		1:7.500	Start 1
D70	3,4 km	12	0		1:7.500	Start 2
D75	3,2 km	14	0		1:7.500	Start 2
D80	2,4 km	10	0		1:7.500	Start 2
D85	2,2 km	9	0		1:7.500	Start 2
D/H90	2,2 km	9	0		1:7.500	Start 2
H10	3,5 km	14	0		1:10.000	Start 1
H12	4,0 km	13	0		1:10.000	Start 1
H14	4,7 km	16	0		1:10.000	Start 1
H16	6,3 km	19	2		1:10.000	Start 1
H18	10,1 km	26	4		1:10.000	Start 1
H20	10,1 km	26	4		1:10.000	Start 1
H21 (MEN)	14,7 km	33	4	520 m	1:10.000	Start 1
H35	9,4 km	24	3		1:10.000	Start 1
H40	8,7 km	20	4		1:10.000	Start 1
H45	7,7 km	21	3		1:7.500	Start 1
H50	6,9 km	23	2		1:7.500	Start 1
H55	6,0 km	18	2		1:7.500	Start 1
H60	5,6 km	18	1		1:7.500	Start 1
H65	4,9 km	18	1		1:7.500	Start 1
H70	4,9 km	16	1		1:7.500	Start 2
H75	4,0 km	16	1		1:7.500	Start 2
H80	3,8 km	15	0		1:7.500	Start 2
H85	2,6 km	12	0		1:7.500	Start 2

Åbne baner:

Klasse	Type	Længde	Poster	Væske	Målestok	Start
Åben 1	Svær	6,6 km	17	2	1:10.000	Start 1
Åben 2	Svær	4,5 km	14	1	1:7.500	Start 1
Åben 3	Svær	3,5 km	14	0	1:7.500	Start 2
Åben 4	Mellemsvær	4,0 km	12	0	1:10.000	Start 1
Åben 5	Let	4,0 km	14	0	1:10.000	Start 1
Åben 6	Begynder	3,0 km	12	0	1:10.000	Start 1

Der vil være salg af åbne baner fra stævnekontoret så længe kort haves.

Åbne baner kan købes i stævnekontoret mellem kl. 9.00 -11.00. Pris på dagen 200 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. 12.30.

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

Kontrolsystem:

EMIT

Alle løbere modtager lånebrik fra stævnet. Løbere, der løber begge dage, løber med samme brik. Man kan derfor ikke løbe med egen brik.

Mistet brik erstattes med 600 kr.

Kort:

Vester Torup, nytegnet i 2024

Ækvidistance 2.5 m

Kortet forventes tildelt DOF's kvalitetsmærke.

Kortet er trykt på vand og rivfast papir fra Grafisk Forum

Målestok: 1:7.500 for klasserne H/D45 og ældre

1:10.000 for øvrige klasser.

SRU har specifikt for DM Lang 2024 givet dispensation fra reglementet vedr. målestok.

Der gøres opmærksom på følgende:

1. Detaljeringsgraden i kurvebilledet er meget høj. I de mest detaljerede områder kan der være forenklinger for at bevare kortets læsbarhed.
2. Tællekurver er i brudstykker omgjort til normalkurver pga. læsbarhed.
3. Markante dyrevexler er tegnet som gennemløbsretning. Se eksempel.
4. Løbbarheden på spor (signatur 508), som er angivet med farver, kan være svær at skelne, når sporet går gennem tæt skov (tæthed 2) som har samme farve, som sporets underlægningsfarve. Se eksempel.



3. Markant dyrevexsel

4. Spor med ganghastighed

4. Spor med løbshastighed

5. Skydetårne er ikke på kortet, da de potentielt kan flyttes.
6. X = Trærod minimum 2 meter høj
7. X = Legeredskab

Eksemplarer af kortet er placeret i startboks 3 hvor evt. ændringer i skoven efter trykning vil være angivet.

Der eksisterer tidligere anvendte orienteringskort over området. Kortene kan bl.a. 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 krydskravering. Områder markeret med olivengrøn farve er i henhold til gældende kortnorm altid forbudt område.
- Afmærkede ruter:** I klasserne D10 og H10 er strækket post 11 - 12 afmærket med snitsling.
I klassen D12 er strækket post 9 - 10 afmærket med snitsling.
I klassen H12 er strækket post 7 - 8 afmærket med snitsling.
I klassen Åben 5 er strækkene post 6 - 7 og 11 - 12 afmærket med snitsling.
- Terrænbeskrivelse:** Vester Thorup klitplantage er en af Danmarks største sammenhængende nåletræsplantager og en stor naturoplevelse at løbe i. Kurvilledet veksler fra helt fladt til småkuperet, og der er sågar en stejl gammel kystskrænt. Området har mange bevoksede indlandsklitter samt nogle åbne klitområder. Gennemløbeligheden veksler fra fint til tungt løbet nåleskov og enkelte områder med tæt bjergfy. Dele af terrænet har et udbredt og detaljeret stinet, mens stierne i andre dele af terrænet ligger mere spredt.
- Løse postbeskrivelser:** Forefindes ved starterne. Udleveres kun til løbere, der medbringer egen holder hertil.
Størrelse på udleverede postbeskrivelser (WRE):
H21 (MEN): 20,0 x 5,3 cm (5 mm)
D21 (WOMEN): 16,5 x 5,3 cm (5 mm)
Postbeskrivelser er ligeledes trykt på løbskortet.
- Brystnumre:** Alle klasser på nær Åbne baner bærer brystnumre. Brystnumre er ophængt ved start.
- Start:** Individuel start med første start kl. 10.00.
Der er ca. 1500 m til Start 1, følg blå/rød snitsling
Der er ca. 800 m til Start 2, følg blå/rød snitsling.
Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.
- Startprocedure:** Pre-check af Emit-brik/løbernavn/-nr. sker fra et særskilt telt på stævnepladsen. Herfra er der afmærket sluse/snitsling gennem skoven til startstederne.
Boks 1: 4 minutter før start
Startpersonale kontrollerer, at løbere møder korrekt frem i.h.t. startlisten. Kun løbere har adgang til startboksene.
Boks 2: 3 minutter før start
Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer holdere hertil.
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 placeret 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 er på bagsiden påtrykt klasse. **Det tages op af kassen og sammenfoldes uden at se på forsiden med baneforløbet.** Derefter placerer løbereren sig ved en af 0-enhederne. Brikken lægges i 0-enheden 5 sekunder før start og løftes i startøjeblikket.

Det er løberens eget ansvar at nulstille brikken.

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

Forskudt startpunkt: Alle klasser ved Start 2 (H/D70 og ældre samt Åben 3) har forskudt startpunkt. Afmærkning skal følges til startpunktet. Løbere, der ikke passerer startpunktet vil blive diskvalificeret. Klasser der starter ved Start 1 har ikke forskudt startpunkt.

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: Der er selvbetjent væske ved poster i skoven. Se antal væskeposter under Klasser ovenfor. På WRE baner (D21 (VOMEN) /H21 (MEN)) er væske placeret i krus på borde. Dette kan også gælde for andre baner.

Der er væske til alle løbere i mål.

Præmier: I Trimtex Cup er der præmier til nr. 1 i D21 (VOMEN) /H21 (MEN) for denne afdeling.

I klasserne D21 (VOMEN) /H21 (MEN) modtager vinderen DIF's mesterskabsmedaljer. Nummer 2 og 3 modtager DOF's sølv- og bronzemedaljer.
I øvrige DM klasser uddeles DOF medaljer til nr. 1, 2 og 3.

Præmieoverrækkelsen på stævnepladsen sker umiddelbart efter at alle klasser er afgjort. Forventet tid omkring kl. 14.15. Speaker annoncerer præcist tidspunkt.

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

Vandrepokaler: Skal afleveres sammen med notatbøger i stævnekontoret inden start. De udleveres sammen med medaljerne.

Resultatformidling: Speakerne vil bruge mellemtider fra poster i skoven til at gøre løbet levende for alle på stævnepladsen.

Resultater fra alle klasser vises på stævnepladsen og formidles online som live-resultater i det omfang det er muligt:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=31066&lang=en>

Efter løbet kan resultaterne findes på løbets hjemmeside.

O-track åbner efter at sidste løber er startet.

- Ordensregler:** Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.
- Grønne tiltag:** Strøm til stævnets funktioner leveres fra en batteritrailer, der er sponsoreret af Aalborg Kommune.
Der opfordres til genbrug af bægre.
Der opfordres til samkørsel.
- Service i øvrigt:** Kiosken på stævneplads og åbner kl. 9.00.
Der kan betales med kontanter og Mobilepay.

Bad på stævnepladsen tilbydes ikke, men det friske Vesterhav ligger ikke langt væk.
Køreadgang til stævnepladsen for andre end stævnets personale kan kun ske efter særlig aftale med stævneledelsen. Der henvises til parkering, som nævnt ovenfor.
- Brystnummer-Tilbud:** Thorupstrand Fiskehus og Hawkiosk tilbyder efter løbet 10% rabat på køb, når brystnummer fra DM2024 fremvises.
- Twister** Der henvises til DOFs reglement kapitel 4.
- Stævneledere:** Ole Nielsen, Aalborg OK, tlf. 3067 3737
John Dalsgaard Sørensen, Aalborg OK, tlf. 2077 5805
Email: dm2024@aalborgorienteringsklub.dk
- Stævnekontrol:** Keld Gade, Viborg OK
- Banelæggere:** Claus Bobach og Morten Schou, Aalborg OK
- Banekontrol:** Helge Poulsen, Mariager Fjord OK
- Jury:** Formand: Keld Gade, Viborg OK

Desuden udgøres juryen af:
Britt Hermanrud, Silkeborg OK
Toke Seir, OK Gorm
Annika Simonsen, FIF Hillerød.
- Korttegnere:** Erik Flarup, Ulrik Staugaard, Morten Kjær og Steffen Alm
- Kortkonsulent:** Steen Frandsen