



## Instruktion

### DM Stafet lørdag den 14/9-2024 i Vester Thorup

- Arrangør:** Aalborg OK byder jer alle velkomne til DM-Stafet og ønsker jer en god oplevelse.
- Mødested:** Afmærkning i Vester Torup 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, op til 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, SP:** Oversigtskort over indretning af stævnepladsen er opsat ved indgangen til stævnepladsen.
- Oversigtskort for start /skifte:** Oversigtskort over start/skifte er opsat på info- og resultattavlen.
- Stævneplads:** Stævnepladsen er beliggende ved åbent område i skoven.  
**Stævnekontor:** Stævnekontor åbner kl. 9.00.
- Brikker og Brystnumre:** Brikker og brystnumre til DM Stafet udleveres klubvis fra stævnekontoret.  
De løbere der deltager i både DM Stafet og DM Lang beholder deres brik til om søndagen.  
Udleveringen omfatter endvidere blanke back-up kort til både DM Stafet og DM Lang, som løberen isætter Emit-brikken.
- Førstehjælp:** Der er førstehjælpstelt med hjertestarter på stævnepladsen.
- Klubtelte:** Klubtelte kan opstilles på afmærket område, jf. oversigtskort
- Kort:** Vester Torup, nyttegnet i 2024  
Målestok: 1:7.500 for klasserne H/D45 og ældre, samt for D/H185 og D/H210  
1:10.000 for øvrige klasser.  
Ækvidistance 2,5 m  
Kortet er tildelt DOF's kvalitetsmærke.  
Kortet er trykt på vand og rivfast papir fra Grafisk Forum
- 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 mhp. læsbarhed.
3. Markante dyreveksler 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 dyreveksel
4. Spor med ganghastighed
4. Spor med løbshastighed

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

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).*

**Terrænbeskrivelse:** Vester Torup klitplantage er en af Danmarks største sammenhængende nåletræsplantager og en stor naturoplevelse at løbe i. Kurvebilledet 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 bjergfyv. Dele af terrænet har et udbredt og detaljeret stinet, mens stierne i andre dele af terrænet ligger mere spredt. Kurvebilledet er flere steder meget detaljeret. Tæthedsbilledet er ligeledes detaljeret og visse steder diffust.

**Baneforløb og banepåtryk** Flere baner har mange poster og et forløb, der snørkler, særligt omkring stævnepladsen. Vær opmærksom på, hvilken post man skal til. Grundet baneforløbet og kortets detaljerighed er postcirkler og postnumre let reduceret i størrelse med henblik på at optimere læsbarheden.

**Klasser:**

Klasse	Sværhedsgrad	Gafling	Længde	Poster	Målestok
D/H max 43	1. tur mellemsvær	Ja	3,2-3,3	15	1:10.000
	2. tur let	Nej	2,9	14	1:10.000
	3. tur mellemsvær	Ja	3,2-3,3	15	1:10.000
D12	1. tur let	Ja	2,9	14	1:10.000
	2. tur begynder	Nej	2,6	13	1:10.000
	3. tur let	Ja	2,9	14	1:10.000
D16	1. tur svær	Ja	3,6-3,7	18	1:10.000
	2. tur mellemsvær	Nej	3,3	15	1:10.000
	3. tur svær	Ja	3,6-3,7	18	1:10.000
D20	svær	Ja	4,7-4,8	22	1:10.000
D21	svær	Ja	4,7-4,8	22	1:10.000
D35	svær	Ja	4,0-4,1	19	1:10.000
D40	svær	Ja	4,0-4,1	19	1:10.000
D45	svær	Ja	3,6-3,7	18	1:7.500

D50	svær	Ja	3,6-3,7	18	1:7.500
D55	svær	Ja	3,3	16	1:7.500
D60	svær	Ja	3,3	16	1:7.500
D65	svær	Ja	2,1	13	1:7.500
D70	svær	Ja	1,8	11	1:7.500

H12	1. tur let	Ja	2,9	14	1:10.000
	2. tur begynder	Nej	2,6	13	1:10.000
	3. tur let	Ja	2,9	14	1:10.000
H16	1. tur svær	Ja	4,3	17	1:10.000
	2. tur mellemsvær	Nej	3,3	15	1:10.000
	3. tur svær	Ja	4,3	17	1:10.000
H20	svær	Ja	5,7	24	1:10.000
H21	svær	Ja	5,7	24	1:10.000
H35	svær	Ja	4,7-4,8	22	1:10.000
H40	svær	Ja	4,7-4,8	22	1:10.000
H45	svær	Ja	4,6	20	1:7.500
H50	svær	Ja	4,6	20	1:7.500
H55	svær	Ja	4,5-4,6	19	1:7.500
H60	svær	Ja	4,3	17	1:7.500
H65	svær	Ja	4,0-4,1	19	1:7.500
H70	svær	Ja	3,2-3,3	15	1:7.500
H75	svær	Ja	2,9	16	1:7.500
H80	svær	Ja	2,1	13	1:7.500
D/H min. 185	svær	Ja	3,2-3,3	15	1:7.500
D/H min. 210	svær	Ja	2,5	14	1:7.500
Åben klasse	1. tur svær	Nej	4,5	19	1:10.000
	2. tur mellemsvær	Nej	3,3	15	1:10.000
	3. tur svær	Nej	2,9	16	1:7.500

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.**

Udleveres klubvis fra stævnekontoret.

Mistet brik erstattes med 600 kr.

Postbeskrivelser:

Postbeskrivelser er trykt på kortet. Der er ikke løse postbeskrivelser.

I nogle områder står posterne meget tæt. KONTROLLER DERFOR NUMRENE FØR KLIP!

Navneanmeldelse:

Navneanmeldelse skal ske via O-service senest 11. september kl. 24.00.

Hold sammensætning og startrækkefølge kan herefter ændres indtil stævnedagen kl. 9.00 ved mail til [dm2024@aalborgorienteringsklub.dk](mailto:dm2024@aalborgorienteringsklub.dk) mod et gebyr på 100 kr. pr ændring.

Startlister: Offentliggøres senest 12. september 2024 kl. 11 på:  
<https://dmstafet2024.aalborgorienteringsklub.dk>

Opdaterede lister ophænges på stævnepladsen.

Start: Klassevis samlet start. Første start er kl. 11.00. Løberne stiller sig bag anvist afmærkning, og starter, når startsignalet lyder.

Der er fremkald 5 min. før start som annonceres af speakeren.

Starttider

11.00: D20, D21, D65, H45, H50, H55

11.05: D16, D70, H16, D/H43, D/H185

11.10: D12, D45, D50, H12, H60, D/H210, Åben Klasse

11.15: D35, D40, D55, D60, H35, H40, H70, H80

11.20: H20, H21, H65, H75

Start og skifte foregår på stævnepladsen. Fra start/skifte løbes knap 100 meter via fuld optrukken afmærkning frem til startpunktet, som skal passeres, men ikke stemples.

Løberne skal gå til startområdet, når speakeren annoncerer startgruppen.

Emit-brik/løbernavn-nr. checkes som egenkontrol ved indgangen til startområdet. Rapportér til official ved fejl.

Kortet er oprullet og tydeligt markeret med holdnummer, tur og klasse. Løberne er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort.

Emit-brikken nulstilles herefter ved indgang til skiftezone.

1. turs-løberne stiller sig parate bag anvist plads. Kortet må først foldes ud, når start signalet lyder.

2. og 3. turs-løbere står parat ved skiftelinje med sammenrullet kort. Det er først efter skift (berøring fra holdets i mål-kommende løber) at kortet må foldes ud.

Alle anvisninger fra startpersonalet skal følges.

FOR-SENT-STARTENDE løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.

Mål/Skifte: Alle løbere afleverer kortet i kasse, inden der løbes mod henholdsvis skifte og mål.

Løbere, som skal skifte, holder til højre, stempler målpost og løber videre mod skiftezone, hvor næste løber sendes afsted med en berøring. Derefter går man til brikaflæsning.

Løbere, som løber sidste tur, afleverer kortet og løber til venstre mod mål og stempler målposten.

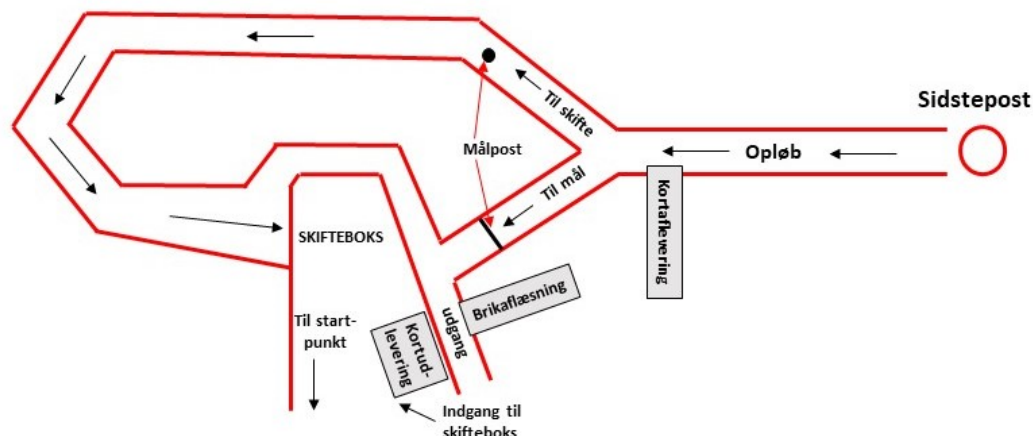
Ved samtidig passage, er det passage af målslusen som bestemmer rækkefølgen, og ikke stemplingen!

Herefter går man til brikaflæsning.

**Løbere, der kun deltager i DM Stafet, SKAL aflevere deres brik i mål.**

SRU har givet dispensation til startproceduren.

## Principskitse for start-skifte-mål



- Opvarmning:** Opvarmning skal foregå indenfor stævnepladsens afgrænsede område og på ruten mellem parkering og stævneplads. Omkringliggende terræn er løbsområde.
- Snitslet stræk:** D12 og H12 samt 2. tur på D/H 43 har et stræk, som er afmærket med snitsling. Strækket på 70 meter er i postbeskrivelsen markeret som en tvunget passage. På 1. og 3. tur i D12 og H12 samt på 2. tur i D/H 43 er det post 7 - 8. På 2. tur i D12 og H12 er det post 9 - 10.
- Publikumspassage og Forvarsling:** Der er publikumspassage tæt ved stævnepladsen for alle mellemsvære og svære baner. Dvs. ikke for klasserne D12 og H12 og ikke for 2. tur af D/H43.
- Passagen ligger ca. 5-8 minutter før målgang for alle klasser, dog ca. 12 minutter for H20 og H21. Der er ikke visning af numre på skærm eller tavle. Til gengæld kan indgående løbere ses på vej mod sidsteposten og i opløbet, som har en kort ekstra sløjfe frem mod skiftet, jf. den viste principskitse. Samlet giver det tid for udgående løbere til at erkende at indgående er på vej.
- Det er løberens ansvar at være klar i skiftezone.
- Maksimumtid:** Maksimumtid for hele holdet er 4,5 time.  
Udgående løbere henvender sig ved brikaflysning.
- Efterstart:** Efterstart annonceres af speaker.
- Kortudlevering:** Nye kort udleveres klubvis - når efterstart er afviklet.
- Væske:** Der er væske til alle løbere i mål.  
Der er ingen væskeposter i skoven.
- Resultater:** 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=31064&lang=en>
- For åbne baner:  
<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=31065&lang=en>
- Efter løbet kan resultaterne findes på løbets hjemmeside.
- O-track åbner efter at sidste løber er startet.

**Præmier** I klasserne D/H 21 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. 13.40. 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.

**Åbne baner:** Start for åbne baner foregår fra et telt ved stævnepladsen.  
Åbne baner – og kun disse – stempler start-enheden i startøjeblikket.  
Mål for åbne baner er ca. 200 m fra stævnepladsen.  
Der er ingen afmærkning fra sidstepost til målposten.  
Gå direkte fra målposten til brikaflæsning i nærved liggende telt. Her afleveres også løbskortet indtil efterstart i DM-konkurrencen er afviklet.  
Det er ikke tilladt at vise andre kortet.  
Der kan startes mellem kl. 11.30 og 13.30 - der er fri starttid.

Inddragede løbskort kan afhentes i stævnekontoret når efterstart i DM-konkurrencen er afviklet.

Brikker til forhåndstilmeldte udleveres sammen med øvrige brikker klubvis fra stævnekontoret.

Ved køb af åben bane på løbsdagen, udleveres brik samt backup-kort fra stævnekontoret.  
Løbskort og løse postbeskrivelser udleveres i startteltet.  
Max. tid for åbne baner: 120 minutter.

Bane	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok
Åben 1	svær	5,8	23	1:10.000
Åben 2	svær	4,1	16	1:7.500
Åben 3	svær	2,8	14	1:7.500
Åben 4	Mellemsvær	3,8	17	1:10.000
Åben 5	Let / begynder	2,7	12	1:10.000

**Der vil være salg af åbne baner fra stævnekontoret så længe kort haves indtil 13.00**

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

**Startafgift:** Pris: 200 kr. uanset alder ved køb på løbsdagen Mistet brik erstattes med 600 kr.

**Kortudlevering:** Indsamlede løbskort fra åbne baner udleveres fra stævnekontoret.  
Tidspunkt annonceres af speaker.

**Resultater:** Opsættes på resultatliste for åbne baner ved stævnepladsen

**Børnebane:** Der tilbydes gratis børnebane mellem kl. 10.30 og 13.00.

**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, sponsoreret af Aalborg Kommune.  
Der opfordres til genbrug af bægre.  
Der opfordres til samkørsel.

- Service:** Toiletter er på stævnepladsen.  
Kiosken på stævneplads og åbner kl. 10.00.  
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](mailto:dm2024@aalborgorienteringsklub.dk)
- Stævnekontrol:** Keld Gade, Viborg OK
- Banelæggere:** Jan Møller, Aalborg OK og Ulrik Staugaard, FIF Hillerød
- Banekontrol:** Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne
- Jury:** Formand: Keld Gade, Viborg OK
- Desuden udgøres juryen af:  
Jonas Gabs, Melfar/Fros  
Betina Gjedde, MFOK  
Erin Nielsen, THOK
- Korttegnere:** Erik Flarup, Ulrik Staugaard, Morten Kjær og Steffen Alm
- Kortkonsulent:** Steen Frandsen