





# Instruktion til DM MTBO 2019 Langdistance

Arrangør	Tisvilde Hegn OK (THOK)
Stævne	Mesterskabsstævne: Danmarksmesterskaberne i Mountainbike Orientering (MTBO). Langdistance er DIF-mesterskab i H/D21 og forbundsmesterskab i øvrige klasser. Stævnet indgår tillige som afdeling af Dansk MTBO Cup 2019.
Dato	Lørdag den 15. juni 2019 fra kl. 10.
Løbsområde	Tisvilde Hegn
Mødested	Stævneplads er Naturrummet Tisvildeleje i den sydvestlige ende af den store p-plads ved stranden i Tisvildeleje. Adresse: Hovedgaden 112, 3220 Tisvildeleje. NB! Der er 2 andre arrangementer i Tisvildeleje samtidigt, så forvent trafikproblemer, så kom i god tid.
Afstande	Parkering - stævneplads: 0 m. Stævneplads – start: 400 m – rød/hvid snitzling. Mål passerer på vej til start. Ingen transport af overtrækstøj.
Kort	<p>MTBO kort i 1:15000 eller 1:10000 (se under klasser). Kortet er nytegnet efter ISMTBOM2010 i april 2019. Ækvidistance 2,5 m. Printet på vandfast papir i A3 format.</p> <p>Specielle signaturer:</p> <p><b>Stier med gul baggrund:</b></p>  <p>En visuel bred sti, men med en smal sti i midten eller i den ene side. Det er muligt at overhale, men det er langsommere end på stien og nogle steder er der sand. Der findes også nogle meget brede brandbælter, mange med sand, hvor der nogle steder er en smal sti i den ene side eller i begge sider. En der ingen sti, men kun sand er angivet som svært at cykle på (0-25%).</p> <p><b>Stier med grå baggrund:</b></p>  <p>Mest brugt for at visualisere MTB-spors vej igennem skoven. Farten på sporet er vist med de sorte striber.</p> <p><b>100% gule streger:</b></p>  <p>Angiver smalle spor/hugninger med svær fremkommelighed. Forbudt at anvende.</p> <p><b>Forhindringer</b> er angivet med en <b>lilla</b> streg på tværs af stien/sporet. Det kan være: Trappe, Dyb grøft, Spring på ridestier, Hop, Låger eller væltede træer.</p>
Terrænbeskrivelse	<p>Den vestlige del af kortet er fladt (tidligere havbund). Hvor det flade slutter er en meget stejl skrænt (tidligere kystskrænt). Ovenfor den er der forholdsvis fladt. Den østlige del er mere kuperet.</p> <p>Der er flere steder kørt med store skovmaskiner, der har lavet et 3 meter bredt spor. Disse er ikke medtaget på kortet. Nogle steder har skovmaskinerne kørt på eksisterende stier, som så er medtaget som bred sti med gul baggrund (se stier med gul baggrund)</p> <p>Der findes en del dyrevexler, som ikke skal forveksles med MTB-stier, især i den østlige del af skoven.</p> <p><b>Der findes et MTB-spor (blåt spor)</b>, der er konstrueret med lergrus i bunden og uden rødder og med opbyggede sving. Disse er tegnet som enkelt spor, hurtigt at cykle på</p> 

	(75-100%) uden forhindringer, men selvfølgelig er der sving. Der er en anbefalet kørselsretning, så pas på med at køre opad og nedad mod kørselsretningen. Kørselsretningen er angivet med lilla pil.																																																																																												
Regler	<p>Stævnet er underlagt Dansk Orienterings-Forbund og følger MTBO Reglement 2019: <a href="https://do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/vejledninger-reglement-arkiv/reglement-mtbo-2019/download">https://do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/vejledninger-reglement-arkiv/reglement-mtbo-2019/download</a></p> <p><b>Det er deltagerens ansvar at kende og følge reglerne.</b></p> <p>MTBO køres på stier og veje. Det er <b>forbudt at begive sig udenfor skovens stisystem</b> eller spor, der ikke er gengivet på kortet. Der må <b>ikke</b> køres på arealer markeret med 100 % gul (ISOM 401) og på stier markeret med <b>lilla</b> kryds eller <b>lilla</b> skravering (sti gennem indhegning med dyr).</p> <p><b>Der vil være kontrol af overholdelse af reglerne i skoven.</b></p> <p>Bemærk at færdselsloven gælder også i skoven, så hold til højre.</p> <p><b>Skovlukning:</b> <a href="https://www.tisvildehegnok.dk/wp-content/uploads/2019/01/Skovlukning.pdf">https://www.tisvildehegnok.dk/wp-content/uploads/2019/01/Skovlukning.pdf</a></p>																																																																																												
Klasser	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Banelængde</th> <th>Poster</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><b>D/H-11</b></td><td>5640</td><td>9</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D-14</b></td><td>7960</td><td>11</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D-17</b></td><td>9770</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D-20</b></td><td>19450</td><td>23</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>D21</b></td><td>21680</td><td>26</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>D40-</b></td><td>19450</td><td>23</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>D50-</b></td><td>16430</td><td>16</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>D60-</b></td><td>14380</td><td>16</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D70-</b></td><td>9770</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D/H75-</b></td><td>9770</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>D/H80-</b></td><td>9770</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>H-14</b></td><td>7960</td><td>11</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>H-17</b></td><td>9770</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>H-20</b></td><td>21680</td><td>26</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>H21</b></td><td>25390</td><td>31</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>H40-</b></td><td>21680</td><td>26</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>H50-</b></td><td>19450</td><td>23</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>H60-</b></td><td>16430</td><td>16</td><td>1:15000</td></tr> <tr><td><b>H70-</b></td><td>14380</td><td>16</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>Motion Lang</b></td><td>9910</td><td>12</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>Motion Mellem</b></td><td>7250</td><td>9</td><td>1:10000</td></tr> <tr><td><b>Motion Kort (let)</b></td><td>5480</td><td>8</td><td>1:10000</td></tr> </tbody> </table> <p>Banelængder er angivet i luftlinie.  Motionsbaner sælges på stævnecenteret 11:00-12:00. Pris 100 kr.  Brikleje 20 kr. Der er dårlig mobildækning, så medbring venligst kontanter.</p>	Klasse	Banelængde	Poster	Målestok	<b>D/H-11</b>	5640	9	1:10000	<b>D-14</b>	7960	11	1:10000	<b>D-17</b>	9770	12	1:10000	<b>D-20</b>	19450	23	1:15000	<b>D21</b>	21680	26	1:15000	<b>D40-</b>	19450	23	1:15000	<b>D50-</b>	16430	16	1:15000	<b>D60-</b>	14380	16	1:10000	<b>D70-</b>	9770	12	1:10000	<b>D/H75-</b>	9770	12	1:10000	<b>D/H80-</b>	9770	12	1:10000	<b>H-14</b>	7960	11	1:10000	<b>H-17</b>	9770	12	1:10000	<b>H-20</b>	21680	26	1:15000	<b>H21</b>	25390	31	1:15000	<b>H40-</b>	21680	26	1:15000	<b>H50-</b>	19450	23	1:15000	<b>H60-</b>	16430	16	1:15000	<b>H70-</b>	14380	16	1:10000	<b>Motion Lang</b>	9910	12	1:10000	<b>Motion Mellem</b>	7250	9	1:10000	<b>Motion Kort (let)</b>	5480	8	1:10000
Klasse	Banelængde	Poster	Målestok																																																																																										
<b>D/H-11</b>	5640	9	1:10000																																																																																										
<b>D-14</b>	7960	11	1:10000																																																																																										
<b>D-17</b>	9770	12	1:10000																																																																																										
<b>D-20</b>	19450	23	1:15000																																																																																										
<b>D21</b>	21680	26	1:15000																																																																																										
<b>D40-</b>	19450	23	1:15000																																																																																										
<b>D50-</b>	16430	16	1:15000																																																																																										
<b>D60-</b>	14380	16	1:10000																																																																																										
<b>D70-</b>	9770	12	1:10000																																																																																										
<b>D/H75-</b>	9770	12	1:10000																																																																																										
<b>D/H80-</b>	9770	12	1:10000																																																																																										
<b>H-14</b>	7960	11	1:10000																																																																																										
<b>H-17</b>	9770	12	1:10000																																																																																										
<b>H-20</b>	21680	26	1:15000																																																																																										
<b>H21</b>	25390	31	1:15000																																																																																										
<b>H40-</b>	21680	26	1:15000																																																																																										
<b>H50-</b>	19450	23	1:15000																																																																																										
<b>H60-</b>	16430	16	1:15000																																																																																										
<b>H70-</b>	14380	16	1:10000																																																																																										
<b>Motion Lang</b>	9910	12	1:10000																																																																																										
<b>Motion Mellem</b>	7250	9	1:10000																																																																																										
<b>Motion Kort (let)</b>	5480	8	1:10000																																																																																										
Kontrol/Tidstagning	<p>Der anvendes elektronisk tidstagning: Sport Ident, Touch-free med kort rækkevidde.  Postnumrene er vist lodret på poststativerne.  D21 og H21 kan i meget begrænset omfang leje en Touch-free SI-brik.  En ikke afleveret lejebrik skal erstattes med kr. 500. En Touch-free erstattes med kr. 750.</p>																																																																																												
Startret	Alle løbere som er medlem af en orienteringsklub, der er medlem af DOF																																																																																												

	eller IOF kan starte. Kun medlemmer af DOF kan blive danske mestre.
Opvarmning	På stævnepladsen udleveres opvarmningskort i 1:10.000 og 1:15.000. Det er forbudt at bevæge sig udenfor kortets område.
Start	Individuel start. Første start kl. 11:00. Startprocedure: Der er fremkald 3 minutter før start. I boks 1 kontrolleres nummer på elektronisk brik. I boks 2 er ophængt et eksemplar af løbskortet i 1:10.000 og 1:15.000. Kortet tages fra kasse 1 minut før start. Herfra er der 70 m. til tidsstart og startpunkt. Elektronisk brik udleveres i stævnekontoret.
Nummerlapper	Ophænges ved start og skal sættes foran på cyklen.
Mål	Maxtid er 5 timer. Kort inddrages i mål og udleveres efter sidste start. SI-brik aflæses på stævnepladsen. Der er væske på stævnepladsen.
Præmier	Præmieoverrækkelsen forventes at starte hurtigst muligt efter kl. 14. Vinderne i D 21- og H 21- modtager DIF's mesterskabsmedalje. Nr. 2 og 3 modtager DOF's mesterskabsmedaljer. Til øvrige mesterskabsklasser uddeles DOF's mesterskabsmedaljer til nr. 1,2 og 3. Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en klub under forbundet og som er dansk statsborger eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregisteret i Danmark. Der er ingen præmier på Motionsbaner.
Bad og toilet	Bad i Kattegat eller ved en bruser udenfor Naturrummet. Toilet i Naturrummet.
Service	Ingen børneaktivering eller børnebane. Der er gratis kaffe og kage i Naturrummet. Der findes en kiosk i den anden ende af p-pladsen.
Tilmelding	Tilmelding sker via o-service.dk eller pr. email: <a href="mailto:kirkegaard.inger@gmail.com">kirkegaard.inger@gmail.com</a> Eftertilmeldingsfrist: Tirsdag den 11. juni 2019 kl. 11:00. Startafgift Voksne (21-): kr. 320,00. Ungdom (-20): kr. 220,00. Lejeafgift for elektronisk brik: kr. 20,00.
Organisation	Stævneleder: Inger Kirkegaard, THOK tlf. 5383 5043. email: <a href="mailto:kirkegaard.inger@gmail.com">kirkegaard.inger@gmail.com</a> Banelægger: Klaus Olsen, THOK Stævnekontrollant: Bjarne Topp, OK ØST Birkerød. Banekontrollant: Jens Peter Gundorf, OK ØST Birkerød Korttegner: Klaus Olsen, Tisvilde Hegn OK Jury: Henvendelse til stævnekontoret.