
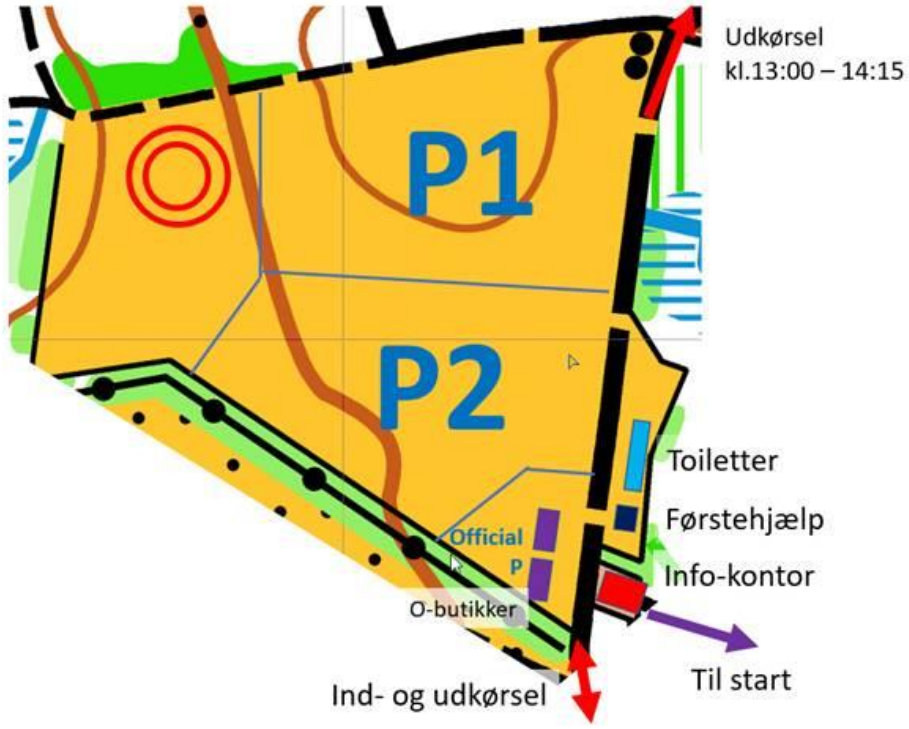
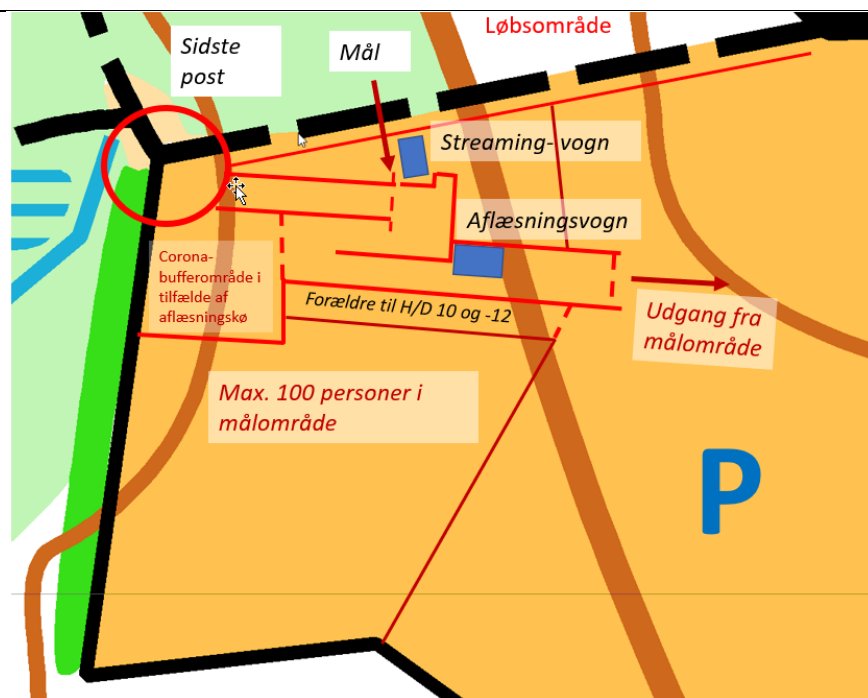
	<h2>Instruktion for DM Mellem 2020</h2> <h3>Lørdag den 29. august i Aggebo-Græsted Hegn</h3>
Arrangør	Tisvilde Hegn OK
Navn og klassifikation	DM Mellem 2020 Stævnet afvikles under corona-vilkår ifølge DOF's tekniske retningslinjer og guidelines, og stævnet er underlagt myndighedernes krav, retningslinjer, påbud og anvisninger. Arrangementet indgår i Trimtex Cup og Løberen League.
Opdeling af stævnet	På grund af restriktionerne mod forsamlinger opdeles stævnet således: <ol style="list-style-type: none">1. DM Mellem Ældre, der har start i tidsrummet kl. 10:30 – ca. 12:30, og som omfatter klasserne D/H 55 og ældre2. DM mellem Yngre, der har start i tidsrummet kl. 14:30 – ca. 16:40, og som omfatter klasserne D/H 50 og yngre samt åbne baner
Dato	Lørdag den 29. august 2020
Løbsområde	Aggebo-Græsted Hegn
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. Se afgrænsning af skovlukning på https://www.tisvildehegnok.dk/wp-content/uploads/2019/07/Skovlukning.pdf
Mødested og kørevejledning	Mødested i vej-T Aggebovej – Aggebo Skovvej ud for ejendommen Aggebovej 42, 3230 Græsted, GPS-koordinater 56,05879 og 12,24438. Der afmærkes med O-skærme to steder: <ol style="list-style-type: none">1. På rute 223, Valbyvej, ved Aggebovej. Kør 2,7 km mod øst ad Aggebovej til mødestedet ved Aggebo Skovvej.2. I rundkørsel på rute 251 sydvest for Græsted. Kør 1,9 km mod vest ad Valbyvej – Aggebovej til mødestedet ved Aggebo Skovvej. Følg afmærkninger fra mødestedet og frem til parkeringspladsen. Den nordlige del af Aggebo Skovvej er så smal, at ind- og udkørende biler ikke kan passere hinanden. Følg trafikvagtternes anvisninger. Bemærk: Der kan opstå ventetid ved ind- og udkørsel.
	

<p>Parkering</p>	<p>På græsareal i den sydvestlige del af skoven ved adressen Aggebo Skovvej 7, 3230 Græsted. Følg P-folkens anvisninger.</p> <p>Deltagere i DM Mellem Ældre skal parkere i område P1, og de skal have forladt P-pladsen senest kl. 14:15. Hvis de kører før kl. 13:00, skal det ske mod syd ad Aggebo Skovvej. I tidsrummet kl. 13:00 – 14:15 skal udkørsel ske i ganske lav hastighed ad afmærket rute gennem skoven tilbage til landevejen syd for skoven.</p> <p>Deltagere i DM Mellem Yngre skal parkere i område P2.</p>  <p>The map shows a yellow area divided into P1 (top) and P2 (bottom). A red circle is in P1. A red arrow points to the start area on the right, labeled 'Til start'. A purple arrow points to the 'Info-kontor'. A blue arrow points to 'Førstehjælp'. A green arrow points to 'Toiletter'. A red arrow points to 'Udkørsel kl. 13:00 – 14:15'. A red arrow points to 'Ind- og udkørsel'. A purple arrow points to 'Official P'. A green arrow points to 'O-butikker'.</p> <p>Busparkering foregår efter forudgående aftale med stævneleder.</p>
<p>Stævneplads og servicefunktioner</p>	<p>Der er info-kontor ved indkørslen til stævneområdet. Det er åbent fra kl. 09:00. Der er målområde på græsareal umiddelbart vest for parkeringspladsen. I stævneområdet er der endvidere førstehjælp, toiletter, O-Butikken og Løberministeriet.</p>
<p>Ophold på pladsen</p>	<p>På grund af restriktionerne mod forsamlinger opfordres løberne til at ankomme til pladsen kort tid forud for deres starttid og at forlade pladsen kort tid efter målgang.</p> <p>Personer der kører i samme bil, skal så vidt muligt tilbringe ventetid i bilen før start på opvarmning og efter egen løbsdeltagelse.</p> <p>Bilnøgler kan afleveres i plastpose i info-kontoret og afhentes når man har løbet. Overtrækstøj skal blive i bilerne.</p> <p>Deltagere i DM Mellem Ældre kan handle i de to butikker før de starter.</p>



Tilstedeværelse ved mål:

Det er ikke tilladt at gå til mål før man starter. Undtaget er familie til børn i klasserne H/D 10 og H/D 12 som må tage imod børnene ved mål. Deltagere som har løbet, skal gå retur til deres bil umiddelbart efter målgang. Hvis stævneledelsen vurderer, at der er for mange personer i målområdet, vil dette blive annonceret via speakeranlæg.

Afstande

Parkering – info-kontor: 50 – 150 m.
 Info-kontor – start 1: 300 m. Følg rød/hvid snitzling og skiltning.
 Info-kontor – start 2: 400 m. Følg blå snitzling og skiltning.

Terrænbeskrivelse

Typisk dansk bøgeskov med en mindre andel nåleskov. Skoven byder på et større område med ældre bøgeskov uden underskov, dette område er præget af moderate bakker der primært skråner mod nord. Hele skoven har et veludviklet sti- og grøftenet. Nogle enkelte grøfter kan være dybe og dermed lidt svære at passere. Den nordøstlige del af skoven indeholder et lidt mere tæt område med bølge-selvforryngelse og små områder med nåle- og blandet løvskov, der kan være teknisk udfordrende.

Bemærk: Grundet det fugtige forår er skoven visse steder frodig. Det anbefales at være opmærksom på områder vist med signaturer for kraftig undervegetation og meget tæt bevoksning.

DM-klasser, sværhedsgrad, banelængde, postantal, kortmålestok og startsted

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok	Start
D10	Grøn – Begynder	3,5 km	15	1:10.000	2
D12	Hvid – Let	3,7 km	14	1:10.000	2
D14	Gul – Mellemsvær	3,6 km	14	1:10.000	2
D16	Sort – Svær	3,6 km	14	1:10.000	1
D18	Sort – Svær	3,9 km	15	1:10.000	1
D20	Sort – Svær	3,9 km	15	1:10.000	1
D21	Sort – Svær	5,9 km	24	1:10.000	1
D35	Sort – Svær	4,9 km	19	1:10.000	1
D40	Sort – Svær	4,8 km	17	1:10.000	1
D45	Sort – Svær	4,6 km	16	1:7.500	1
D50	Sort – Svær	4,5 km	17	1:7.500	1
D55	Sort – Svær	4,2 km	16	1:7.500	1
D60	Sort – Svær	4,1 km	17	1:7.500	1

	D65	Sort – Svær	4,0 km	17	1:7.500	2
	D70	Blå – Svær	3,4 km	16	1:7.500	2
	D75	Blå – Svær	3,2 km	14	1:7.500	2
	D80	Blå – Svær	2,0 km	10	1:7.500	2
	D85	Blå – Svær	1,8 km	10	1:7.500	2
	D/H90	Blå – Svær	1,8 km	9	1:7.500	2
	H10	Grøn – Begynder	3,5 km	15	1:10.000	2
	H12	Hvid – Let	3,7 km	14	1:10.000	2
	H14	Gul – Mellemsvær	3,6 km	14	1:10.000	2
	H16	Sort – Svær	4,1 km	15	1:10.000	1
	H18	Sort – Svær	4,8 km	21	1:10.000	1
	H20	Sort – Svær	4,8 km	21	1:10.000	1
	H21	Sort – Svær	6,8 km	28	1:10.000	1
	H35	Sort – Svær	5,8 km	23	1:10.000	1
	H40	Sort – Svær	5,7 km	22	1:10.000	1
	H45	Sort – Svær	5,5 km	22	1:7.500	1
	H50	Sort – Svær	5,5 km	22	1:7.500	1
	H55	Sort – Svær	5,2 km	19	1:7.500	1
	H60	Sort – Svær	4,8 km	18	1:7.500	1
	H65	Sort – Svær	4,3 km	18	1:7.500	2
	H70	Blå – Svær	3,8 km	14	1:7.500	2
	H75	Blå – Svær	3,1 km	15	1:7.500	2
	H80	Blå – Svær	2,7 km	13	1:7.500	2
	H85	Blå – Svær	1,8 km	9	1:7.500	2
	D/H90	Blå – Svær	1,8 km	9	1:7.500	2
Åbne klasser, sværhedsgrad, banelængde, postantal, kortmålestok og startsted						
	Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Poster	Målestok	Start
	Åben 1	Sort – Svær	5,5 km	22	1:7.500	1
	Åben 2	Sort – Svær	4,1 km	15	1:10.000	1
	Åben 3	Blå – Svær	2,7 km	13	1:7.500	2
	Åben 4	Gul – Mellemsvær	3,6 km	14	1:10.000	2
	Åben 5	Hvid – Let	3,7 km	14	1:10.000	2
	Åben 6	Grøn – Begynder	3,5 km	15	1:10.000	2
	Åbne baner kan ikke købes på dagen.					
Seedning	I klasserne D18/20, D21, H18/20 og H21 foretages seedning af DOF's rangliste-kordinator, jf. Reglementets punkt 4.1.4.					
GPS-tracking	Liste over de løbere i D21 og H21 der skal anvende GPS-tracking under konkurrencen, opslås på stævnets hjemmeside. Listen er også ophængt ved info-kontoret. GPS-enheder og -veste udleveres ved info-kontoret. Det er løbernes eget ansvar at afhente enheden og at beregne tid til udlevering og montage af samme. Det er tilladt at anvende egen vest til trackingudstyret. Trackingenhed og eventuel lånevest afleveres til official lige efter målfgang.					
Kontrolsystem	Sportident. H21 skal anvende store SI-brikker til mere end 30 kontroller. Løbere i den klasse, der er tilmeldt med lille brik, får - i startområdet, i 1. startboks - en stor lejebrik stillet gratis til rådighed under løbet. I alle andre klasser kan alle typer SI-brikker bruges. Bemærk: Touch free brikker skal stemples i SI-enhederne.					

	<p>Deltageren er selv ansvarlig for, at SportIdent-brikken er tømt og tjekket, samt at besøget ved en post bliver markeret med blink og/eller biblyd. Ved svigt af SportIdent benyttes poststativets stiftklemme i reservefelterne R1 til R3 nederst på kortet. I så fald skal dette meddeles til målpersonalet for kontrol.</p> <p>Clear- og tjek-enheder findes i startområdet.</p> <p>Lejebrikker udleveres ved start og afleveres ved målgang. Ikke-afleverede små/store lejebrikker afregnes med 500/700 kr.</p> <p>Der anvendes poststativer med lodrette kodenumre. Kodenumrene står endvidere på SI-enhederne.</p>
Kort	<p>Aggebo-Græsted Hegn, revideret 2020.</p> <p>Målestok 1:10.000 for klasser indtil H/D 40 og 1:7.500 for klasser fra H/D 45-, ækvidistance 2,5 m.</p> <p>Kortstørrelser er A4 for 1:10.000 og 27,4 cm x 39,5 cm for 1:7.500. Sidstnævnte størrelse er lidt mindre end A3.</p> <p>Kortet er tegnet på grundlag af MapMagic-filer samt GPS-tracking i terrænet. Det er tildelt kvalitetsmærke af kortkonsulent. Kortet er printet på godkendt trykkeri på vand- og rivfast papir af typen Teslin.</p> <p>Eksempler på løbskort er ikke ophængt i startboks på grund af corona.</p> <p>I klasserne H10, D10 og Åben 6 er en tvungen passage markeret med hvid snitzling. Passagen er vist på postbeskrivelsen. Posten for enden af det snitzlede stræk anvendes også af H12, D12 og Åben 5. Disse klasser kan se bort fra snitzlingen.</p> <p>Et antal baner har post ved et hul med meget dybt mudder. Hullet er afspærret med sort/gul snitzling. Posten står uden for afspærringen.</p> <p><i>Specielle signaturer:</i> <i>Grønt kryds</i> : Trærod højere end 2,5 meter <i>Sort cirkel</i>: Grillplads</p>
Postbeskrivelser	<p>Definitioner i IOF-symboler er trykt på kortet.</p> <p>Løse postbeskrivelser udleveres ved start af en person med handsker og mundbind. Det sker kun til løbere, der medbringer en egnet holder til postbeskrivelserne.</p>
Start	<p>Individuel start.</p> <p>Brug håndsprit der er stillet frem på borde i startområdet.</p> <p>Første start kl. 10:30 for DM Mellem Ældre og kl. 14:30 for DM Mellem Yngre.</p> <p>Der er mulighed for opvarmning i område på vej til start. Der tilbydes ikke særskilte opvarmningskort med prøveposter.</p> <p>Startlister kan ses på løbets hjemmeside. De er ikke hængt op ved stævnet.</p> <p>På grund af restriktionerne mod forsamlinger må man først være i startområdet kort tid forud for egen starttid. Undtaget er familie til børn i klasserne H/D 10 og H/D 12, som må følge børnene til start.</p> <p>4 minutter før start: Der anvendes "Stille Start". Når fremkaldsuret viser ens starttid, træder man ind i 1. startboks, hvor eventuel lejebrik udleveres, og hvor SI-brikker indlæses.</p> <p>3 minutter før start: Løse postbeskrivelser tilbydes udleveret som beskrevet i afsnittet "Postbeskrivelser".</p>

	<p>2 minutter før start: Deltagere i sværhedsgraderne grøn-begynder og hvid-let må tage deres kort fra kortkassen. På grund af corona er der IKKE mulighed for at få instruktion af startpersonalet. I stedet må en forælder/hjælper overtage start-hjælperens rolle, jf. Reglement 2019, afsnit 2.6.</p> <p>1 minut før start: Deltagerne går frem til den kortkasse, der er markeret med den aktuelle klassebetegnelse. Med et hurtigt kig på kortet må deltagerne kontrollere, at klassen er korrekt. Deltagerne er selv ansvarlige for at tage det korrekte kort. Deltagerne skal blive stående ved deres aktuelle kortkasse, indtil startsignalet lyder.</p> <p>Startsignal: Deltagerne tager kortet og løber ud på banen.</p> <p>Ved start 1 er der 50 m fra startlinjen til startpunktet, som er markeret som en post. Denne post skal ikke klippes. Ved start 2 er startposten placeret ved startlinjen. Deltagere som kommer for sent til start, skal henvende sig til startpersonalet og herefter følge deres anvisninger. Skygning er ikke tilladt på DM-baner ifølge Reglement 2019, afsnit 2.6. Deltagere på åbne baner må skygges.</p>
Brystnumre	Tilbydes ikke.
Overtrækstøj	Der er ingen transport af overtrækstøj.
Mål	Deltagerne skal registrere SI-enheden i målposten. Brug håndsprit der er stillet frem på borde i målområdet. Derefter fortsættes til brikaflæsning, hvor lejebrikker afleveres. Stræktider udleveres ikke.
Max. tid	Er 120 minutter. Løbere der overskrider max. tid noteres som ikke gennemført. Løbere der befinder sig i skoven når max. tid nås, skal afbryde deres løb og straks begive sig til mål for registrering.
Udgåede løbere	Deltagere der afbryder deres løb, skal henvende sig i målet for registrering.
Løbskort	Skal ikke afleveres i mål. Løberne skal udvise fairness.
Væske	Tilbydes ikke, hverken ved start, på banerne eller i mål. Tag selv væske med.
Resultater, streaming og speakning	<p>Der er ingen resultatformidling på stævnepladsen. I stedet opdateres resultater løbende på hjemmesiden liveorientering.se. Link hertil offentliggøres på stævnets hjemmeside.</p> <p>I stedet for normal speakning streames formidling fra løbet på en YouTube-kanal. Link hertil offentliggøres på stævnets hjemmeside.</p> <p>Fairness: Ingen deltager må følge streamingerne fra stævnet forud for egen løbsdeltagelse.</p> <p>Eneste speakning i højtalerne er praktiske informationer til de tilstedeværende i målområdet.</p> <p>Resultater og stræktider bliver lagt på stævnets hjemmeside så hurtigt som muligt.</p>
Præmier	<p>I Trimtex Cup er der præmier til nr. 1 – 3 i D/H 21.</p> <p>I Løberen League er der præmier til nr. 1 – 3 i D/H 17-20.</p> <p>I klasserne D/H 21 er der Danmarks Idræts Forbunds mesterskabs-medaljer til vinderne. Til nummer to og tre er der Dansk Orienterings-Forbunds sølv- og bronzemedalje.</p> <p>I øvrige DM-klasser præmieres de tre hurtigste med DOF's medaljer i guld, sølv og bronze.</p> <p>Udenlandske løbere kan ikke vinde DIF- eller DOF-medaljer.</p> <p>Bemærk: Præmier og medaljer vil ikke blive uddelt ved en traditionel præmieoverrækkelse på dagen. Medaljer kan afhentes ved info-teltet ved</p>

	parkering ved DM Sprint i Hillerød Øst den 30. august ved oplysning af SI-briknummer. Præmier fra Trimtex og Løberen sendes af DOF efter stævnet.
Vandrepræmier	Vandrepokaler og tilhørende notatbøger mv. afleveres i info-kontoret umiddelbart efter ankomst til stævneområdet. Disse udleveres til vinderne af dette års mesterskab sammen med medaljerne.
Førstehjælp	Der er førstehjælp som vist på figur over stævneområdet.
Klubtelte	Må ikke opsættes.
Kiosk og café	Tilbydes ikke.
Børnebane	Tilbydes ikke.
Børnepasning	Tilbydes ikke.
Bad og omklædning	Tilbydes ikke.
Startlister	Startlister offentliggøres på stævnets hjemmeside senest torsdag den 27. august kl. 12:00. Startlisterne ophænges ikke ved stævnet, hverken ved info-kontoret eller ved startstederne. Notér din starttid på forhånd.
Stævnets hjemmeside	https://www.tisvildehegnok.dk/dm-mellem-2020/
Ordensregler	Rygning er ikke tilladt nogen steder i forbindelse med stævnet.
Klager og protester	Klager indgives til den eksterne stævneleder enten via mail hegnsnyt@live.dk , via sms til tlf. 2337 3052 eller ved henvendelse i info-kontoret. Klager skal indgives så tidligt som muligt og senest 30 minutter efter udløbet af max. tid for den sidst startende i konkurrencen. Stævneleder sender sin afgørelse via mail eller sms til klager. Protester over behandlede klager indgives til juryformanden enten via mail betty.folino@webspeed.dk , via sms til tlf. 2460 9643 eller ved henvendelse i info-kontoret. Protester skal indgives senest 15 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse. Juryformanden meddeler kendelsen via mail eller sms til sagens parter. Protester over en resultatliste skal indgives til juryformanden senest 7 dage efter, at den endelige resultatliste er offentliggjort på stævnets hjemmeside.
Dispensationer for stævnet	Formanden for Stævne- og Reglementsudvalget i DOF har godkendt, at løse postbeskrivelser kan udleveres som beskrevet i afsnittet "Postbeskrivelser". Endvidere er godkendt, at klager og protester kan indgives ved henvendelse i info-kontoret.
Rettelser i forhold til indbydelsen	Der udleveres løse postbeskrivelser som beskrevet i afsnittet "Postbeskrivelser". Åben 2 har kort i målestok 1:7.500. Åbne baner starter i tidsrummet kl. ca. 15:30 – 16:30.
Ekstern stævneleder	Svend Mortensen, Tisvilde Hegn OK, Vestskellet 44, 3250 Gilleleje, tlf. 2337 3052, e-mail hegnsnyt@live.dk
Intern stævneleder	Inger Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK
Stævnekontrollant og juryformand	Betty Folino, FIF Hillerød Orientering, tlf. 2460 9643
Banelægger	Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK
Banekontrollant	Helge Lang Pedersen, Farum OK
Jurymedlemmer DM Mellem Ældre	Flemming Nørgaard, OK Pan Guri Alm, OK H.T.F. Anne Maarup, Allerød OK
Jurymedlemmer DM Mellem Yngre	Jeanette Finderup, OK Pan Anders Dalgaard, Kolding OK Elin Nørgård Kracht, PI-København
Korttegnere	Kortet er revideret og rentegnet i 2020 af Morten Neregaard og DM-layoutet af Kurt Valery, Tisvilde Hegn OK.



Dansk
Orienterings-Forbund

TRIMTEX ***LØBEREN***

Handelsbanken

Ny coronavirus

Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys
og kram – begræns den
fysiske kontakt



Vær opmærksom på
rengøring – både hjemme
og på arbejdspladsen



Hold afstand
- bed andre tage hensyn