

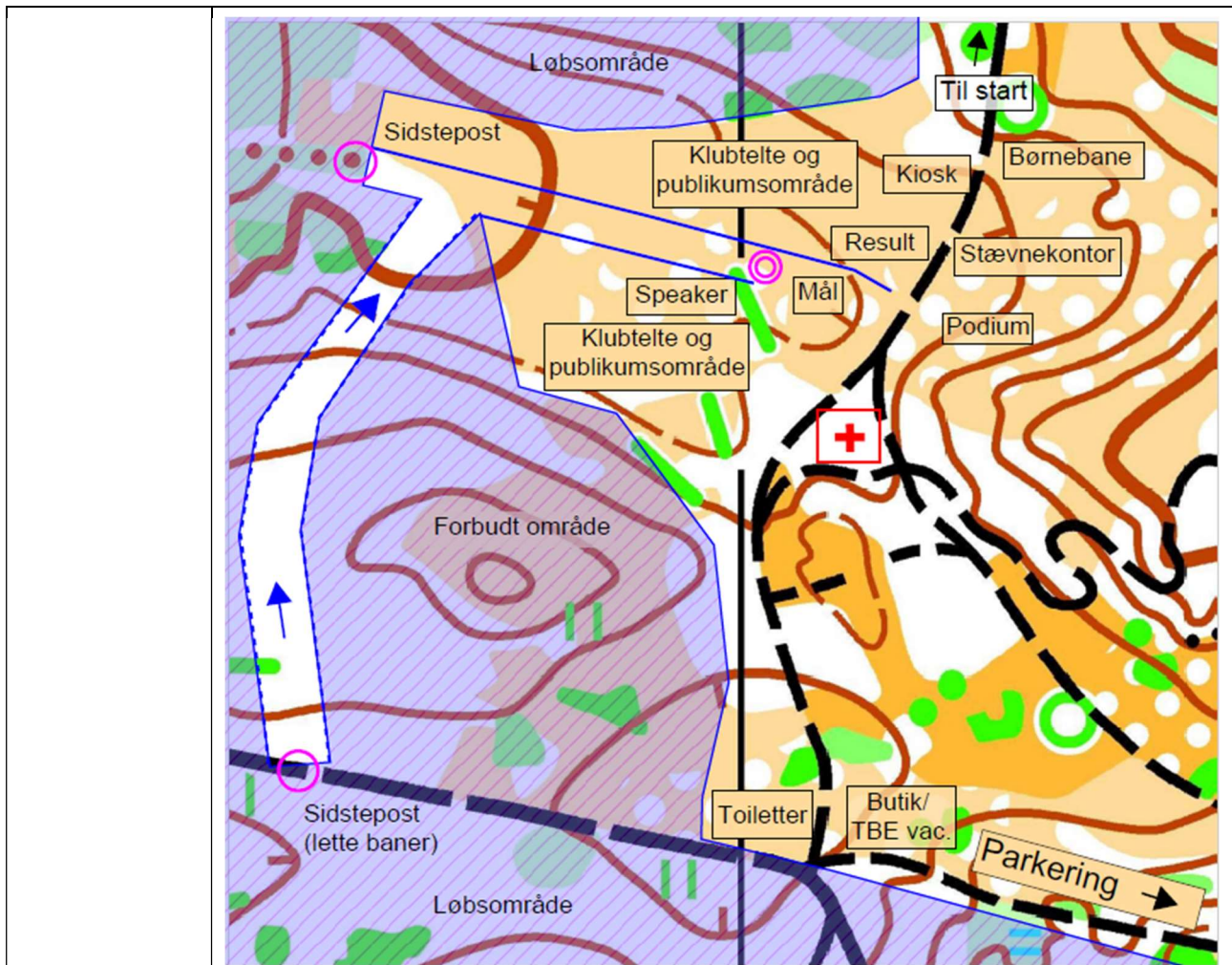


DM Lang den 14. september 2025 i Tisvilde Hegn

Instruktion

Vandrepokaler Efterlyses!!!

Arrangør	Tisvilde Hegn Orienteringsklub
Mødested	Afmærkning fra Helsingevej (205) ved Bisp Absalons Vej, 3000 Frederiksværk (GPS 56.0175418, 12.0507872)
Parkering	Parkering på en mark. Vi opfordrer til fælleskørsel. Parkering koster 20 DKK pr. bil, som betales via MobilePay eller kontant. Arrangerer deltagende klubber fælles transport i bus, skal dette anmeldes til stævnet på e-mail: DM stafet og lang 2025
Offentlig transport	Bus 320R kører mellem Helsing Station og Frederiksværk Station. Afstigning ved stoppested på Helsingevej (205) v/Chr. E. Bartholdys Allé. Afstand fra busstoppested til parkering er ca. 600 meter.
Afstande	Afstand fra parkering til stævneplads, er max. 1.200 meter. Følg orange markeringsflag fra nordvestlige hjørne af parkeringspladsen. Afstand fra stævneplads til start er ca. 250 m. Følg gule markeringsflag. Alle løbere SKAL følge den markerede rute, da det omkringliggende terræn er løbsområde.
Stævneplads	Stævnepladsen er beliggende ved åbent område i skoven. Oversigtskort for DM Lang





Stævnekontor	Stævnekontoret åbner kl. 8.00.
Toiletter	Der er toiletter på stævnepladsen. Der findes ingen toiletter ved start.
Førstehjælp	Der findes et førstehjælpstelt med hjertestarter på stævnepladsen. (se rødt kors på oversigtskortet over 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.
Service i øvrigt	Kiosken på stævnepladsen åbner kl. 9.00. Der kan betales med kontanter, kreditkort og Mobilepay. Danske Lægers Vaccinations Service vil være på stævnepladsen i tidsrummet klokken 12:00- 15:00. TBE-vaccination vil kunne købes for 440 kr. for personer over 16 år og 420 kr. for personer under 16 år. Bad på stævnepladsen tilbydes ikke. Køreadgang til stævnepladsen for andre end stævnets personale kan kun ske efter særlig aftale med stævneledelsen. Der henvises til parkering, som nævnt ovenfor.
Grønne tiltag	Der opfordres til, at man:

1. medbringer væske til eget forbrug
2. medbringer kop til kaffe eller the
3. samkører.

Klasse	Længde	Poster	Væske	Kortvend	Målestok
D10	3,6 km	11	0	Nej	1:10.000
D12	4,3 km	15	0	Nej	1:10.000
D14	4,9 km	14	0	Nej	1:10.000
D16	6,0 km	16	1	Nej	1:10.000
D18	9,2 km	17	1	Nej	1:10.000
D20	9,2 km	17	1	Nej	1:10.000
D21 (WRE)	15,7 km	32	6	Nej	1:10.000
D35	7,2 km	18	3	Nej	1:10.000
D40	7,2 km	18	3	Nej	1:10.000
D45	5,8 km	15	3	Nej	1:7.500
D50	5,8 km	15	3	Nej	1:7.500
D55	5,2 km	13	3	Nej	1:7.500
D60	4,8 km	12	3	Nej	1:7.500
D65	4,3 km	11	2	Nej	1:7.500
D70	3,6 km	11	1	Nej	1:7.500
D75	3,4 km	10	1	Nej	1:7.500
D80	2,8 km	10	1	Nej	1:7.500
D85	2,8 km	10	1	Nej	1:7.500
D/H90	2,8 km	10	1	Nej	1:7.500
H10	3,6 km	11	0	Nej	1:10.000
H12	4,3 km	15	0	Nej	1:10.000
H14	4,9 km	14	0	Nej	1:10.000
H16	9,0 km	16	2	Nej	1:10.000
H18	13,4 km	28	5	Nej	1:10.000
H20	13,4 km	28	5	Nej	1:10.000
H21 (WRE)	18,9 km	37	7	Nej	1:10.000
H35	12,2 km	24	3	Nej	1:10.000
H40	12,2 km	24	3	Nej	1:10.000
H45	10,4 km	22	5	2 vend	1:7.500
H50	9,6 km	21	4	2 vend	1:7.500
H55	7,9 km	20	2	1 vend	1:7.500
H60	7,7 km	19	2	1 vend	1:7.500
H65	7,2 km	18	3	1 vend	1:7.500
H70	5,2 km	13	3	Nej	1:7.500
H75	4,9 km	13	2	Nej	1:7.500
H80	4,0 km	14	1	Nej	1:7.500
H85	4,0 km	14	1	Nej	1:7.500

Åbne baner

Klasse	Type	Længde	Poster	Væske	Kortvend	Målestok
Åben 1	Svær	10,6 km	22	5	Nej	1:10.000
Åben 2	Svær	8,4 km	18	1	Nej	1:10.000
Åben 3	Svær	5,9 km	12	1	1 vend	1:7.500

	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Svær</td> <td>3,5 km</td> <td>11</td> <td>1</td> <td>Nej</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Mellemsvær</td> <td>4,9 km</td> <td>14</td> <td>0</td> <td>Nej</td> <td>1:10:000</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Let</td> <td>4,3 km</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>Nej</td> <td>1:10:000</td> </tr> <tr> <td>Åben 7</td> <td>Begynder</td> <td>3,6 km</td> <td>11</td> <td>0</td> <td>Nej</td> <td>1:10:000</td> </tr> </tbody> </table> <p>Åbne baner kan købes i stævnekontoret mellem kl. 8.00 -12.00, så længe lager haves. Pris på dagen er 150 kr. Der kan betales med kontanter, kreditkort og MobilePay.</p> <p>Åbne baner har fri start i tidsrummet kl. 10:00 - 12.30.</p> <p>Lejebrikker til åbne baner kan lejes på dagen og udleveres fra stævnekontoret. Pris 25 kr.</p> <p>Det er ikke tilladt at løbe åben bane inden deltagelse på en DM-bane.</p>	Åben 4	Svær	3,5 km	11	1	Nej	1:7.500	Åben 5	Mellemsvær	4,9 km	14	0	Nej	1:10:000	Åben 6	Let	4,3 km	15	0	Nej	1:10:000	Åben 7	Begynder	3,6 km	11	0	Nej	1:10:000
Åben 4	Svær	3,5 km	11	1	Nej	1:7.500																							
Åben 5	Mellemsvær	4,9 km	14	0	Nej	1:10:000																							
Åben 6	Let	4,3 km	15	0	Nej	1:10:000																							
Åben 7	Begynder	3,6 km	11	0	Nej	1:10:000																							
Kontrolsystem	<p>Der anvendes SportIdent (SI-brik). De udsatte poster understøtter Touchfree stempling (med SIAC-brikker).</p> <p>Lejebrikker til forhåndstilmeldte løbere udleveres ved start og afleveres i mål. Bortkomne eller ikke afleverede brikker afregnes med 550 DKK.</p>																												
GPS	Der er ikke GPS tracking af løbere i WRE-klasserne.																												
Kort	<p>Tisvilde Hegn, revideret 2025 Ækvidistancen er 2,5 meter ISOM 2017-2, rev. 6 Kortet er tildelt DOF's kvalitetsmærke. Kortet er trykt på vand- og rivfast papir</p> <p>Målestok: 1:7.500 for klasserne H/D45 og ældre, 1:10.000 for øvrige klasser</p> <p>SRU har for DM Lang 2025 givet dispensation for reglementet vedr. målestok for klasserne D/H 18, D/H 20 og D/H 21, som alle løber på 1:10.000.</p> <p>Specialsignaturer:  Trærod minimum 3 meter høj  Væltet træ</p> <p>Eksemplarer af kortet er placeret i startboks 3 hvor evt. ændringer i skoven efter trykning vil være angivet.</p> <p>Der eksisterer tidligere anvendte orienteringskort over området. Kortene kan bl.a. findes på stævnets hjemmeside (link). Disse kort må ikke medbringes og anvendes på stævnepladsen på stævnedagen (hverken digitalt eller på print).</p>																												
Forbudt område	Forbudte områder er markeret på kortet med lilla krydsskravering.																												
Indhegning med dyr	H 21 har en postplacering i en indhegning. Der er ikke strøm på hegnet. Vis hensyn til dyrene!																												
Terræn - beskrivelse	Afvekslende terræn med en blanding af nåle- og løvskov samt klitter. Let til middel kuperet med et veludviklet stinet. Overvejende rigtig god gennemløbelighed med en fast bund, men enkelte områder med tættere skov og lidt kvas i bunden. Nogle områder er sandede og tunge at løbe i.																												

Post-beskrivelser	<p>Udleveres i startboks 2.</p> <p>Størrelse på udleverede postbeskrivelser (WRE): H21 (MEN): 21,8 x 4,4 cm (5 mm) D21 (WOMEN): 19,3 x 4,5 cm (5 mm) Postbeskrivelser er ligeledes trykt på løbskortet.</p>
Startnummer	<p>Alle deltagere i DM-klasser skal bære startnummer. Startnummer og sikkerhedsnåle til påsætning findes ved start. Startnummer skal bæres synligt på brystet. Startlisten vil være tilgængeligt ved start. Sørg venligst for at tage det rigtige startnummer.</p>
Start	<p>Individuel start med første start kl. 10.00. Startlisten offentliggøres på Løbets hjemmeside senest fredag den 12. september kl 10:00</p>
Startprocedure	<p>Løberne skal selv sikre, at deres SI-brik er funktionsdygtig og clearet. Clear og check enheder findes ved start.</p> <p>Boks 1: 4 minutter før start Startpersonalet kontrollerer, at løbere møder korrekt frem i.h.t. startlisten. Kun løbere har adgang til startboksene. Check af SI-brik.</p> <p>Boks 2: 3 minutter før start Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer definitionsholdere hertil.</p> <p>Boks 3: 2 minutter før start Løbere i klasserne H10, D10, H12, D12 samt Åben 6 og Åben 7 får udleveret deres løbskort og kan få starthjælp hvis det ønskes. Blanke løbskort er placeret i boksen.</p> <p>Boks 4: 1 minut før start Løbere i klasserne H10, D10, H12, D12 samt Åben 6 og Åben 7 kan få starthjælp hvis det ønskes.</p> <p>Alle øvrige løbere går frem til kortkasse for deres egen klasse og tager et kort. Det er løberens ansvar at sikre, at kortet er det rigtige. Herefter må løberen ikke se på eget eller øvrige løberes kort. (Kortsiden holdes skjult frem til starttidspunktet). Løbere afventer startsignalet stående ved kortkassen, da startboksen er smal.</p> <p>Startposten er synlig fra startlinjen. Kun deltagere der løber "åben bane" skal stemple start enheden.</p>
For sen start	<p>For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p>
Mål	<p>På målstregen stemples målenheden. Der fortsættes til brikaflæsning, hvor stræktider udleveres og lejebrik afleveres. Løbskortet afleveres umiddelbart efter brikaflæsning i ophængte klubposer.</p>
Maks tid	<p>Maxtid er 3 timer for alle klasser. Udgåede løbere skal henvende sig i beregningen.</p>
Væske	<p>Der er selvbetjent væske ved poster i skoven. Enkelte væskeposter er bemandede. Se antal væskeposter under "Klasser" ovenfor. Der er væske til alle løbere i mål.</p>
Overtrækstøj	<p>Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.</p>

Præmier	<p>I klasserne D/H 21 modtager vinderen DIF's mesterskabsmedalje. Nummer 2 og 3 modtager DOF's medaljer. I øvrige DM-klasser uddeles DOF's medaljer til nr. 1, 2 og 3. I Trimtex Senior Cup og Løberen Junior Cup er der hyldest af vinderne i denne finaleafdeling. Der vil ligeledes være hyldest til nr. 1, 2 og 3 i den samlede Trimtex Senior Cup og Løberen Junior Cup.</p> <p>Præmieoverrækkelsen på stævnepladsen sker umiddelbart efter, at alle klasser er afgjort. Forventet tidspunkt 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.</p>
Vandrepokaler	Skal afleveres sammen med notatbøger i stævnekontoret inden start. De udleveres sammen med medaljerne.
Resultat - formidling	<p>Resultater fra alle klasser vises på stævnepladsen og formidles online som live-resultater i det omfang det er muligt. Link til liveresultatet</p> <p>Banerne uploades i O-track.</p> <p>Efter løbet kan resultaterne findes på løbets hjemmeside.</p>
Ordensregler	Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område. Instruktioner fra officials skal følges.
Dispensationer	<p>Der er givet dispensation til ændret kortmålestok for D/H 18, D/H20 og D/H 21.</p> <p>Der er givet dispensation til ændrede vindertider i D/H 21, så de opfylder IOF's krav til vindertider ved World Ranking Event.</p>
Protester/klager	<p>For WRE-klasserne D/21 henvises der til IOF Foot Orienteering Competitions Rules 2025 kapitel 27 og 28. For øvrige klasser henvises der til DOFs reglement kapitel 4.</p> <p>Eventuelle klager/protester skal indgives skriftligt til stævnekontoret, som kontakter stævneledelsen. Stævneledelsen foretager en partshøring og meddeler skriftligt sin afgørelse.</p> <p>En klage skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter sidste løbers målgang eller udløbet af maks. Tid for den sidst startende i konkurrencen.</p>
Stævneledere	Elin Kracht, Politiets Idrætsforening København. Mobil nr. 8175 1363 Marianne Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK. Mobil nr. 2726 7241 E-mail DMstafetoglang2025@gmail.com
Stævnekontrol	Bo Konring, Søllerød OK
Banelægger	Tim Falck Maag, Tisvilde Hegn OK
Banekontrol	Helge Lang, Farum OK
Jury	<p>Formand: Bo Konring, Søllerød OK</p> <p>Øvrige jurymedlemmer: Charlotte Bergmann – Allerød OK Susanne Højholt – Kolding OK Signe Søes – Silkeborg OK</p>

Korttegner	GT Maps ved Gediminas Trimakas
Kortkonsulent	Mogens Hansen, OK Skærmen

Købmandsgaarden



Helsingevej 155, Karsemose
3300 Frederiksværk



HELSINGE