



DM Stafet den 13. september 2025 i Tisvilde Hegn

Instruktion



Vandrepokaler afleveres i stævnekontoret!

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: DMstafetoglang2025@gmail.com
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. 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 Stafet

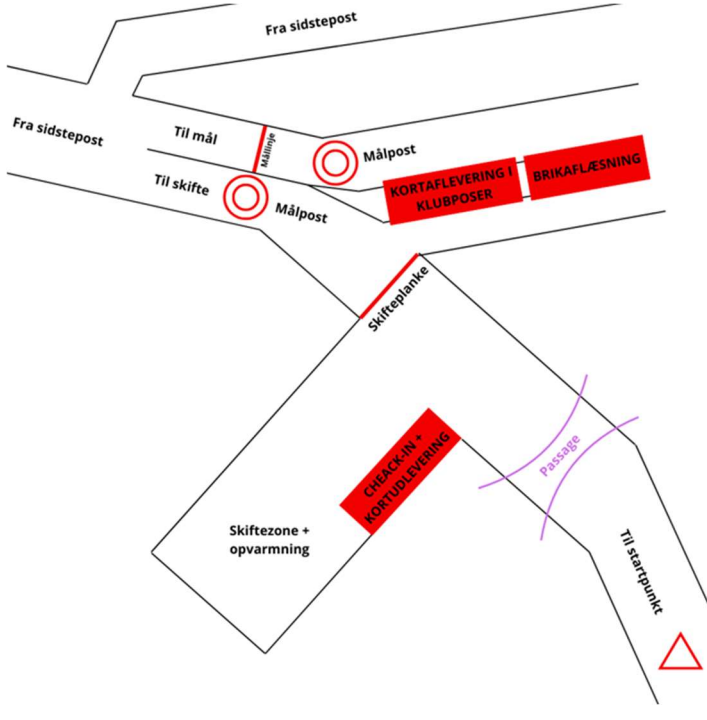
		<ol style="list-style-type: none"> 1 Fra parkering 2 Mål 3 Start, første tur 4 Skiftezone 5 Sidste post, svære baner 6 Sidste post, lette baner 7 Indtjekning 8 Opvarmningszone 9 Publikumspost + væske 10 Børnebane 11 Stævnekontor 12 Kiosk 13 Speaker 14 Præmieskammel 15 Toiletter 16 Mod startpunkt 17 Åbne baner 18 Kort aflevering 19 Væske 20 Klubtelte / publikumsområde 21 Resultater 22 Butikker/TBE-vaccination 																																												
Stævne-kontor	Stævnekontoret åbner kl. 8.00.																																													
Toiletter	Der er toiletter på stævnepladsen.																																													
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. 10.30 – 14.00.																																													
Service i øvrigt	<p>Kiosken på stævnepladsen åbner kl. 10.00. Der kan betales med kontanter, kreditkort og Mobilepay.</p> <p>Bad på stævnepladsen tilbydes ikke.</p> <p>Køreadgang til stævnepladsen for andre end stævnets personale kan kun ske efter særlig aftale med stævneledelsen. Der henvises til parkering, som nævnt ovenfor.</p>																																													
Grønne tiltag	<p>Der opfordres til, at man:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. medbringer væske til eget forbrug 2. medbringer kop til kaffe eller the 3. samkører. 																																													
Klasser	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Klasse</th> <th style="width: 15%;">Sværhedsgrad</th> <th style="width: 10%;">Gaffling</th> <th style="width: 15%;">Længde (km)</th> <th style="width: 10%;">Poster</th> <th style="width: 10%;">Målestok</th> <th style="width: 10%;">Publikums- passage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">DH43</td> <td style="background-color: yellow;">1. tur mellemsvær</td> <td>Ja</td> <td>3,6-3,7</td> <td>12</td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>2. tur let</td> <td>Nej</td> <td>3,5</td> <td>12</td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">3. tur mellemsvær</td> <td>Ja</td> <td>3,6-3,7</td> <td>12</td> <td>1:10.000</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">D12</td> <td>1. tur let</td> <td>Ja</td> <td>3,3-3,4</td> <td>10</td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> <tr> <td style="background-color: green;">2. tur begynder</td> <td>Nej</td> <td>3,3</td> <td>12</td> <td>1:10.000</td> <td>Nej</td> </tr> </tbody> </table>							Klasse	Sværhedsgrad	Gaffling	Længde (km)	Poster	Målestok	Publikums- passage	DH43	1. tur mellemsvær	Ja	3,6-3,7	12	1:10.000	Ja	2. tur let	Nej	3,5	12	1:10.000	Nej	3. tur mellemsvær	Ja	3,6-3,7	12	1:10.000	Ja	D12	1. tur let	Ja	3,3-3,4	10	1:10.000	Nej	2. tur begynder	Nej	3,3	12	1:10.000	Nej
Klasse	Sværhedsgrad	Gaffling	Længde (km)	Poster	Målestok	Publikums- passage																																								
DH43	1. tur mellemsvær	Ja	3,6-3,7	12	1:10.000	Ja																																								
	2. tur let	Nej	3,5	12	1:10.000	Nej																																								
	3. tur mellemsvær	Ja	3,6-3,7	12	1:10.000	Ja																																								
D12	1. tur let	Ja	3,3-3,4	10	1:10.000	Nej																																								
	2. tur begynder	Nej	3,3	12	1:10.000	Nej																																								

		3. tur let	Ja	3,3-3,4	10	1:10.000	Nej
D16		1. tur svær	Ja	4,4	12	1:10.000	Ja
		2. tur mellemsvær	Nej	3,6	12	1:10.000	Ja
		3. tur svær	Ja	4,4	12	1:10.000	Ja
D20		Svær	Ja	6,2-6,4	20	1:10.000	Ja
D21		Svær	Ja	6,2-6,4	20	1:10.000	Ja
D35		Svær	Ja	4,6	15	1:10.000	Ja
D40		Svær	Ja	4,6	15	1:10.000	Ja
D45		Svær	Ja	4,5-4,6	14	1:7.500	Ja
D50		Svær	Ja	4,5-4,6	14	1:7.500	Ja
D55		Svær	Ja	3,7-3,8	14	1:7.500	Ja
D60		Svær	Ja	3,7-3,8	14	1:7.500	Ja
D65		Svær	Ja	2,9	9	1:7.500	Nej
D70		Svær	Ja	1,9-2,0	6	1:7.500	Nej
H12		1. tur let	Ja	3,3-3,4	10	1:10.000	Nej
		2. tur begynder	Nej	3,3	12	1:10.000	Nej
		3. tur let	Ja	3,3-3,4	10	1:10.000	Nej
H16		1. tur svær	Ja	5,6-5,7	17	1:10.000	Ja
		2. tur mellemsvær	Nej	3,6	12	1:10.000	Ja
		3. tur svær	Ja	5,6-5,7	17	1:10.000	Ja
H20		Svær	Ja	7,6-7,7	23	1:10.000	Ja
H21		Svær	Ja	7,6-7,7	23	1:10.000	Ja
H35		Svær	Ja	6,2-6,4	20	1:10.000	Ja
H40		Svær	Ja	6,2-6,4	20	1:10.000	Ja
H45		Svær	Ja	5,6-5,7	16	1:7.500	Ja
H50		Svær	Ja	5,6-5,7	16	1:7.500	Ja
H55		Svær	Ja	5,5-5,6	16	1:7.500	Ja
H60		Svær	Ja	5,2	16	1:7.500	Ja
H65		Svær	Ja	4,0-4,1	14	1:7.500	Ja
H70		Svær	Ja	4,0-4,1	13	1:7.500	Ja
H75		Svær	Ja	3,7-3,8	16	1:7.500	Ja
H80		Svær	Ja	2,6	10	1:7.500	Nej
DH185		Svær	Ja	4,0-4,1	13	1:7.500	Ja
DH210		Svær	Ja	2,6	9	1:7.500	Nej
Åben klasse		1. tur svær	Ja	4,5-4,6	15	1:10.000	Ja
		2. tur mellemsvær	Nej	3,6	12	1:10.000	Ja
		3. tur svær	Ja	3,4-3,5	12	1:10.000	Ja
Navne- anmeldelse	<p>Navneanmeldelse skal ske via O-service senest 10. september kl. 20.00. Herefter og frem til midnat via mail til: DMstafetoglang2025@gmail.com</p> <p>Det skal understreges, at det kun er deltagernavne på tilmeldte hold, der kan ændres frem til midnat den 10. september. Det er ikke tilladt at ændre klasse for et tilmeldt hold.</p>						

	<p>Hold sammensætning og startrækkefølge kan herefter ændres indtil stævnedagen kl. 7.00 ved mail til: DMstafetoglang2025@gmail.com mod et gebyr på 100 kr. pr ændring. Herefter kan hold sammensætning og startrækkefølge ændres frem til 2 timer før start på stævnekontoret, ligeledes mod et gebyr på 100 kr.</p>																																								
Startliste	<p>Startlisten offentliggøres senest 11. september kl. 11:00 på løbets hjemmeside.</p> <p>En revideret startliste vil kunne forekomme, hvis der er navneændringer, som er indgiver i O-service i tidsrummet mellem kl. 20:00 og midnat den 10. september.</p> <p>Opdaterede lister ophænges på stævnepladsen.</p>																																								
Åbne baner	<p>Åbne baner kan købes i stævnekontoret mellem kl. 10.00 -13.00, så længe lager haves. Pris på dagen er 150 kr. Der kan betales med kontanter, kreditkort og MobilePay. Lejebrikker til åbne baner kan lejes på dagen og udleveres fra stævnekontoret. Pris 25 kr.</p> <p>Åbne baner har fri start i tidsrummet kl. 11:30 - 13.30.</p> <p>Start for åbne baner foregår fra stævnepladsen. Start er markeret som nr. 17 på oversigtskort under <i>Stævneplads</i>.</p> <p>Åbne baner – og kun disse – stempler start-enheden i startøjeblikket.</p> <p>Mål for åbne baner er det samme som for stafetten.</p> <p>I mål afleveres løbskortet. Kortene udleverer klubvis, når efterstarten er afviklet.</p> <p>Brikker til forhåndstilmeldte findes i klubposen, som udleveres fra stævnekontoret (indeholdende lejebrikker og startnumre til DM klasserne).</p> <p>Der er ingen publikumspassage på de åbne baner.</p> <p>Det er ikke tilladt at løbe åben bane inden deltagelse på en DM-bane.</p> <table border="1" data-bbox="395 1249 1406 1704"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Type</th> <th>Længde</th> <th>Poster</th> <th>Målestok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Åben 1</td> <td>Svær</td> <td>9,9 km</td> <td>26</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 2</td> <td>Svær</td> <td>7,6 km</td> <td>21</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 3</td> <td>Svær</td> <td>5,4 km</td> <td>17</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 4</td> <td>Svær</td> <td>3,1 km</td> <td>9</td> <td>1:7.500</td> </tr> <tr> <td>Åben 5</td> <td>Mellemsvær</td> <td>4,9 km</td> <td>13</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 6</td> <td>Let</td> <td>3,4 km</td> <td>11</td> <td>1:10.000</td> </tr> <tr> <td>Åben 7</td> <td>Begynder</td> <td>3,3 km</td> <td>11</td> <td>1:10.000</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Type	Længde	Poster	Målestok	Åben 1	Svær	9,9 km	26	1:10.000	Åben 2	Svær	7,6 km	21	1:10.000	Åben 3	Svær	5,4 km	17	1:10.000	Åben 4	Svær	3,1 km	9	1:7.500	Åben 5	Mellemsvær	4,9 km	13	1:10.000	Åben 6	Let	3,4 km	11	1:10.000	Åben 7	Begynder	3,3 km	11	1:10.000
Klasse	Type	Længde	Poster	Målestok																																					
Åben 1	Svær	9,9 km	26	1:10.000																																					
Åben 2	Svær	7,6 km	21	1:10.000																																					
Åben 3	Svær	5,4 km	17	1:10.000																																					
Åben 4	Svær	3,1 km	9	1:7.500																																					
Åben 5	Mellemsvær	4,9 km	13	1:10.000																																					
Åben 6	Let	3,4 km	11	1:10.000																																					
Åben 7	Begynder	3,3 km	11	1:10.000																																					
Kontrolsystem	<p>Der anvendes SportIdent (SI-brik). De udsatte poster understøtter Touchfree stemping (med SIAC-brikker).</p> <p>Lejebrikker til forhåndstilmeldte løbere udleveres i klubposerne med startnumrene og afleveres i mål.</p> <p>Bortkomne eller ikke afleverede brikker afregnes med 550 DKK.</p>																																								
Kort	Tisvilde Hegn, revideret 2025																																								

	<p>Ækvidistancen er 2,5 meter ISOM 2017-2, rev. 6 Kortet er tildelt DOF's kvalitetsmærke. Kortet er trykt på vand- og rivfast papir Målestok: 1:7.500 for klasserne H/D45 og ældre, samt D/H 185 og D/H210 1:10.000 for øvrige klasser Specialsignaturer:</p> <p> Trærod minimum 3 meter høj  Væltet træ</p> <p>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).</p>
Forbudt område	Forbudte områder er markeret på kortet med lilla krydsskravering.
Baneforløb	<p>Grønne og hvide baner har en passage, som er sammenfaldende med vejen til og fra parkering.</p> <p>For de klasser, der har publikumspassage, er det obligatorisk at fortsætte gennem passagen. Fravigelse medføre diskvalificering.</p> <p>Fra publikumspassage fortsætter løberne til et nyt startpunkt.</p>
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>Postbeskrivelser er trykt på løbskortet. Der er ikke løse postbeskrivelser.</p> <p>I nogle områder står posterne meget tæt. KONTROLLER DERFOR NUMRENE FØR KLIP!</p>
Startnummer	<p>Alle deltagere i DM-klasserne skal bære startnummer synligt på brystet.</p> <p>Startnumrene er selvklebende og påklistres løberens bryst.</p> <p>Startnummer, startliste samt lejebrikker findes i klubposen. Klubposer afhentes på stævnekontoret klubvis.</p>
Start	<p>Klassevis samlet start.</p> <p>Start og skifte foregår på stævnepladsen.</p> <p>Starttider</p> <p>11.00: D20, D21, D65, H45, H50, H55</p> <p>11.05: D16, D70, H16, D/H43, D/H185</p> <p>11.10: D12, D45, D50, H12, H60, D/H210, Åben Klasse</p> <p>11.15: D35, D40, D55, D60, H35, H40, H70, H80</p> <p>11.20: H20, H21, H65, H75</p>

	<p>1. turs-løbere har check in 10 minutter før deres starttid.</p> <p>Ved indgangen til start/skiftezone findes clear og check enheder. SI-brik og startnummer tjekkes som egenkontrol ved indgangen til startområdet. Rapportér til official ved fejl.</p> <p>Løberne fortsætter frem til kortbordet, hvor samtlige kort er placeret sammenrullet og med tydelig markering af startnummeret (holdnummer og tur). Løberne tager deres kort og kontrollerer, startnummer på kort og bryst er det samme. Løberne er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort.</p> <p>Kortene skal holdes sammenrullet frem til starttidspunktet!</p> <p>Der er fremkald 5 min. før start som annonceres af speakeren.</p> <p>1. turs-løberne stiller sig parate bag anvist plads. Kortet må først foldes ud, når start signalet lyder.</p> <p>Fra start løbes knap 190 meter via fuld optrukken afmærkning frem til startpunktet, som skal passeres, men ikke stemples.</p> <p>2. og 3. turs-løbere står parat ved skiftelinje med sammenrullet kort. Det er først efter skift (fysisk berøring mellem løberne) at kortet må foldes ud.</p> <p>Alle anvisninger fra startpersonalet skal følges.</p> <p>Før sen startende skal henvende sig til startpersonalet, som vil være behjælpelig med startforløbet.</p>
Mål/Skifte	<p>Løbere, som skal skifte, holder til højre, stempler målpost og løber videre mod skiftezone, hvor næste løber sendes afsted efter fysisk berøring. Derefter går den i mål komne løber til brikaflæsning.</p> <p>Løbere, som løber sidste tur, løber til venstre mod mål og stempler målposten.</p> <p>Alle løbere afleverer løbskort i klubpose, inden de går til aflæsning af brik!</p> <p>Ved spurtopgør, er det passage af målstregen som bestemmer rækkefølgen, og ikke stemplingen! Herefter går man til brikaflæsning.</p> <p>Lejebrikker skal afleveres i mål. Der udleveres ”nye” lejebrikker til DM Lang.</p>

	<p>Princip skitse for mål og skiftezone</p> 
Opvarmning	Opvarmning skal foregå indenfor stævnepladsens afgrænsede område og på ruten mellem parkering og stævneplads. Omkringliggende terræn er løbsområde.
Publikums- passage og forvarsling	<p>Publikumspassage findes synlig fra stævnepladsen. Af oversigten i afsnittet <i>Klasser</i> fremgår det, hvilke baner der har publikumspassage.</p> <p>Publikumspassagen ligger mellem halvvejs og 2/3 henne for klasser med publikumspassage.</p> <p>For klasserne, som ikke har publikumspassage, vil der være forvarsling på skærm ved skifteområdet ca. 5 minutter før skiftet. Bemærk at der kan være udfald på såvel radioposter samt skærme, og derfor ingen garanti for at alle løbere bliver forvarslet.</p> <p>Det er løberens ansvar at være klar i skiftezone.</p> <p>Derudover vil der være radioposter for alle klasser og liveresultater i det omfang, der er dækning på stævnepladsen (Link til liveresultatet). Mellemtider fra radioposterne vises ikke på resultatskærmene.</p>
Maks tid	Maksimumtid for hele holdet er 4,5 time. Udgåede løbere henvender sig ved brikaflæsning.
Væske	Der er væske ved publikumspassagen. Der er væske til alle løbere i mål.
Efterstart	Efterstart tidligst klokken 13:30. Efterstart annonceres af speaker.
Kort- udlevering	Der er kortudlevering umiddelbart efter efterstarten.
Præmier	I klasserne D/H 21 modtager vinderen DIF's mesterskabsmedaljer. Nummer 2 og 3 modtager DOF's sølv- og bronzemedaljer.

	<p>I øvrige DM-klasser uddeles DOF medaljer til nr. 1, 2 og 3.</p> <p>Præmieoverrækkelsen på stævnepladsen sker umiddelbart efter at alle klasser er afgjort. Forventet tid omkring kl. 13.40. Speaker annoncerer præcist tidspunkt.</p> <p>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>
Resultat - formidling	<p>Resultater fra alle klasser vises på stævnepladsen og formidles online som live-resultater i det omfang det er muligt.</p> <p>Link til liveresultatet</p> <p>Banerne uploades i O-track.</p> <p>Efter løbet kan resultaterne findes på løbets hjemmeside.</p>
Ordensregler	<p>Rygning og åben ild er forbudt overalt på stævnets område.</p> <p>Instruktioner fra officials skal følges.</p>
Dispensationer	<p>Ingen dispensationer til stævnet.</p>
Protester/ klager	<p>Der henvises 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	<p>Elin Kracht, Politiets Idrætsforening København. Mobil nr. 8175 1363</p> <p>Marianne Kirkegaard, Tisvilde Hegn OK. Mobil nr. 2726 7241</p> <p>E-mail DM stafet og lang 2025</p>
Stævnekontrol	<p>Bo Konring, Søllerød OK</p>
Banelægger	<p>Jonas Falck Najbjerg, Tisvilde Hegn OK</p> <p>Lasse Falck Weber, Tisvilde Hegn OK</p>
Banekontrol	<p>Søren Skaarup Larsen, OK ØST</p>
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	<p>GT Maps ved Gediminas Trimakas</p>
Kortkonsulent	<p>Mogens Hansen, OK Skærmen</p>

Købmandsgaarden



Helsingevej 155, Karsemose
3300 Frederiksværk



HELSINGE