



## INSTRUKTION til DM Lang 2011



**A1-stævne** ☆☆☆☆☆  
**World Ranking Event**  
**Trimtex Senior Cup**

**Søndag d. 11. september 2011**

**i Gyttegård**



- Arrangør** OK Gorm - <http://gorm-jelling.dk/loeb/dmlang2011/>
- Mødested** Stævneplads: [Trøllundvej 2, 7250 Hejnsvig](#) (<- link til Google Maps)  
Afmærkning:  
Grindstedvej (mellem Billund og Grindsted – ad Løvlund Stationsvej)  
Fra Hejnsvig ad Løvlundvej
- Parkering** Umiddelbart syd for stævnepladsen. Afstand til stævnepladsen er 0-300 m.  
Her findes også toiletterne.
- Stævneplads** På stævnepladsen er der resultatformidling/stævnekontor, præmie- overrækkelse, velassorteret kiosk/café, samaritertelt, diverse salgsgoder samt børneaktivering for forud tilmeldte børn.



**Omkklædning og bad** Faciliteter på Hejnsvig Skole, Bakkevej 9, 7250 Hejnsvig, der ligger 4,5 km fra stævnepladsen, kan benyttes fra kl. 12:00.

**Stævnekontor** På stævnepladsen. Åben fra kl. 8:30

**Instruktion og startlister** Findes ved de 3 startsteder.

**Start 1** Midt på stævnepladsen. Klasserne H21, D21, H-20, D-20  
Første start er kl. 10:00

**Start 2** I den nordvestlige del af stævnepladsen. Se klasseoversigten nedenfor.  
Første start er kl. 10:00

**Start 3** 150 m fra stævnepladsen, markeret med gul snitzling. Se klasseoversigten nedenfor. Første start er kl. 10:00

Eliteklasser	Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start	Væskeposter	Radioposter
*)	D -20	8,9	23	Svær	Start 1	1	2
*)	D 21-	11,8	27	Svær	Start 1	3	2
*)	H -20	12,2	30	Svær	Start 1	3	2
*)	H 21-	17,2	37	Svær	Start 1	4	2

\*) = Kortskifte

Øvrige klasser	Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start	Væskeposter	Radioposter
	D -10	3,1	12	Begynder	Start 3	0	0
	D -12	4,0	15	Let	Start 3	0	0
	D -14	5,0	17	Mellemsvær	Start 3	0	0
	D -16	6,0	17	Svær	Start 2	0	0
	D -18	6,1	16	Svær	Start 2	1	0
	D 35-	7,1	22	Svær	Start 2	2	0
	D 40-	6,0	17	Svær	Start 2	0	0
	D 45-	6,0	17	Svær	Start 2	0	0
	D 50-	4,6	14	Svær	Start 3	1	0
	D 55-	4,6	14	Svær	Start 3	1	0
	D 60-	4,0	13	Svær	Start 3	0	0
	D 65-	4,0	13	Svær	Start 3	0	0
	D 70-	3,2	12	Svær	Start 3	1	0
	D 75-	3,2	12	Svær	Start 3	1	0
	H -10	3,1	12	Begynder	Start 3	0	0
	H -12	4,0	15	Let	Start 3	0	0
	H -14	5,5	17	Mellemsvær	Start 3	0	0
	H -16	7,6	25	Svær	Start 2	3	0

	Klasse	Længde (km)	Postantal	Sværhedsgrad	Start	Væskeposter	Radioposter
*)	H -18	10,1	31	Svær	Start 2	4	2
*)	H 35-	10,9	27	Svær	Start 2	3	1
*)	H 40-	10,5	28	Svær	Start 2	3	1
*)	H 45-	10,1	31	Svær	Start 2	4	2
	H 50-	7,6	23	Svær	Start 2	3	0
	H 55-	7,6	25	Svær	Start 2	3	0
	H 60-	6,1	16	Svær	Start 2	1	0
	H 65-	5,4	15	Svær	Start 3	1	0
	H 70-	4,6	14	Svær	Start 3	1	0
	H 75-	4,0	13	Svær	Start 3	0	0
	H 80-	3,2	12	Svær	Start 3	1	0
	H 85-	3,2	12	Svær	Start 3	1	0

\*) = Korts kifte

### Korts kifte

H 21-, D 21-, H -20, D -20, H -18, H 45-, H 35- og H 40- har korts kifte. Der er korts kifte på en bemanded post i skoven.

Efter "stempling" på posten smides det anvendte kort i en dertil hørende kasse, herefter tager løberen et nyt kort fra en kasse. Der vil være en kasse for hver klasse og disse vil være tydeligt mærket med **klassenavn**. Rækkefølgen på kortkasserne er: H 21-, D 21-, H -20, D -20, H -18, H 35-, H 40-, H 45-. Den enkelte løber har selv ansvaret for at tage det rigtige kort.

### Kontrolsystem

Der anvendes EMIT.

Prøvepost er opstillet ved alle starter.

Mistet lejevrik erstattes med 400,- kr.

Løbere med egen brik skal inden start kontrollere briknummer på startlisten. Kun tilmeldt brik er tilladt.

Lejevrik udleveres ved start.

Løbere, der møder op ved start uden brik eller med forkert briknummer, får udleveret ny brik (lejevrik, der koster 25 kr).

Backup kort udleveres ved start.

### Løbsområde og -kort

Gyttegård

D -18, D -20, D 21-, H -18, H -20, H 21- løber efter kort i 1:15.000

Øvrige klasser 1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Kortet er nytegnet i 2011 på baggrund af COWI's digitale grundmateriale og har DOF's kvalitetsmærke.

Kortet er offsettrykt på riv- og vandfast papir.

Klasserne D -20, D 21-, H -18, H 21-, H 35-, H 40- og H 45- har korts kifte på banen.

Specialsignaturer: Enkeltstående træ er markeret med en lille grøn cirkel.

Legeredskaber markeret med et x .

<b>Terræn- beskrivelse</b>	<p>Gyttegård Plantage har forskellige terræntyper: ung og gammel granskov, en smule fyrreskov, åbne heder med indlandsklitter, flere små og større moser og åbne områder. De åbne og halvåbne områder er bevokset med lyng eller græs. Nogle af græsområderne er meget tuet, og efter regn er der nogle steder vand i bunden. Dele af heden og de åbne græsområder er derfor tunge at løbe i. De halvåbne områder i granskoven kan også have højt græs. Her kan mindre stier og hugninger være svære at se. Skoven er generelt flad, men i områder med indlandsklitter er kurvebilledet detaljeret.</p> <p>Den ældre granskov gennemskæres af hugninger, som typisk har en indbyrdes afstand på ca. 20 m. Disse hugninger er generelt ikke markeret enkeltvist på kortet, men i stedet som gennemløbs-retninger.</p> <p>Granskoven er præget af skovdrift. Inden for de sidste 3 uger har der nogle steder været kraftig aktivitet. Det betyder, at der er lavet nye hugninger og kørespor i skoven. I nogle områder er disse medtaget på kortet, i andre områder ikke.</p> <p>Skoven gennemskæres af to nord/sydgående landeveje. Især den østlige – Billund/Hejnsvigvejen er trafikeret, og den har en svag bue, hvor løberne passerer. Vær meget opmærksom ved passage af denne vej. Kun de længste baner krydser landevejene.</p>
<b>Væske på banerne</b>	<p>På alle baner over 6 km er der mindst én "<b>Skænk-selv væskepost</b>". Flere kortere baner vil dog også komme til væskeposter. Væsken er vand. Vandet er i plastdunke og ophængt på en rundstang. Der vil være løbende tilsyn med alle væskeposter.</p>
<b>Postbeskrivel- ser</b>	<p>Postdefinitioner med IOF symboler er påtrykt løbskortet. Løse postdefinitioner udleveres ved start, hvis der medbringes en egnet holder.</p>
<b>Elektroniske hjælpemidler</b>	<p>H 21- og D 21- er WRE-klasser og derfor gælder IOF's konkurrenceregler, der forbyder brugen af GPS-enheder, medmindre de er uden display/lyd. Øvrige deltagere må medføre en GPS-enhed, men må ikke under konkurrencen frembringe GPS-data (DOF reglement 2011).</p>
<b>Brystnumre</b>	<p>Alle skal løbe med startnumre foran på blusen. Brystnumrene hænger ved starten.</p>
<b>Startproce- dure</b>	<p><b>Start 1:</b> Fremkald til <b>startboks 1:</b> Fire minutter før starttid. Løberen går ind i boks 1 ved fremkald fra personale. Backupkort udleveres/ kontrol af brik. Ved manglende eller forkert brik skal udleveret lejebrik benyttes.</p> <p><b>Startboks 2:</b> Tre minutter før start. Løse postbeskrivelser udleveres til løbere med holdere hertil. Løbskort er ophængt.</p>

**Startboks 3:** To minutter før start. Løbskort er ophængt.

**Startboks 4:** Et minut før start. Startpersonale udleverer løbskort til løberen. Løberen får mulighed for at kontrollere, at løbskortet er rigtigt.

5 sekunder før start lægges EMIT brik i 0-enhed, og ved startsignal løftes EMIT brik, og løberen må løbe.

Startpunkt er ca. 80 meter fremme.

### **Start 2 og 3:**

Fremkald: Fire minutter før starttid.

Løberen går ind i boks 1, når starttiden vises i uret ved fremkald.

**Startboks 1:** Fire minutter før start.

Backupkort udleveres/ kontrol af brik. Ved manglende eller forkert brik skal udleveret lejebrik benyttes.

**Startboks 2:** Tre minutter før start.

Løse postbeskrivelser udleveres til løbere med holdere hertil.

Løbskort er ophængt.

**Startboks 3:** To minutter før start. Kontrol. Løbskort er ophængt.

Løbere i klasserne D -10, D -12, H -10 og H -12 får kortet udleveret, og kan kun få hjælp af startpersonalet. Skygning er ikke tilladt til DM.

**Startboks 4:** Et minut før start. Løberen tager et kort fra sin classes kortkasse, kortet lægges med bagsiden op ved startenheden, efter at løberen selv har kontrolleret, at det er den rigtige løbsklasse.

5 sekunder før start lægges EMIT brik i 0-enhed, og ved startsignal

løftes EMIT brik, og løberen må løbe.

**Startpunkt:** Fra start 2 følges afmærkningen til startpunktet. Startpunktet er markeret med en skærm ca. 55 meter fremme. Ved start 3 er startpunktet umiddelbart ved starten.

### **For sent startende**

For sent startende løbere skal henvende sig til startpersonalet.

### **Overtrækstøj**

Der er ikke transport af overtøj.

### **Mål**

Mål på stævneplads. Der stemples i målenheden på mållinjen, og der fortsættes i slusen frem til kontrolaflysning og mellemtidssprint.

Løbskortet afleveres i mål. Nye løbskort kan afhentes klubvis i mål efter sidste start.

Max.tid: 180 minutter

### **Væske**

Der er saft og vand ved målet.

### **Resultater**

Resultater ophænges på stævnepladsen og vil være tilgængelig på løbets hjemmeside samme aften.

### **Præmier**

Præmieoverrækkelsen starter senest kl. 14:30 på stævnepladsen.

Alle medaljetagerne skal samles kl. 14 bag (syd for) cafeteriet/kiosken – se skitsen over stævnepladsen. Rækkefølgen for klasserne vil være vist med skilte.

Medaljer til 1., 2. og 3. pladsen i alle klasser.  
Vinderne i D21- og H21- modtager DIF's mesterskabsmedaljer. Øvrige medaljer er DOF's mesterskabsmedalje.

**Vandrepræmier:** Sidste års vindere skal aflevere disse på stævnekontoret senest ved ankomsten til stævnet.

Trimtex Senior Cup: Gavekort gavekort til nr. 1, 2 og 3 på 500, 300 og 200 kr.

<b>Børnebane</b>	Der er gratis børnebane med start fra stævnepladsen i tidsrummet kl. 10:00 – 14:00. Der er en medalje til alle gennemførende til og med 12 år.
<b>Børne-aktivering</b>	På stævnepladsen fra kl. 9.30 til ½ time efter sidste målgang. Børneaktiveringen er forbeholdt forhåndstilmeldte børn via O-service. Evt. framelding bedes meddelt Marianne Damgaard <a href="mailto:marianne.damgaard@tuknet.dk">marianne.damgaard@tuknet.dk</a> snarest.
<b>Ændringer i forhold til indbydelsen</b>	Klasserne D -18 og H -18 benytter kort 1:15.000 Første start for eliteklasserne er kl. 10:00. Afstanden fra stævneplads til start 3 er 150 m. Stævnekontoret åbner kl. 8:30. Bad / omklædning på Hejnsvig skole er fra kl. 12. Børnebaner er fra kl. 10 til 14, og der er medaljer til alle gennemførende under 13 år. Børneaktivering starter kl. 9:30.
<b>Klager</b>	Evt. klager modtages i stævnekontoret.
<b>Jury</b>	Juryformand/Event advisor/stævnekontrollant Jens-Jørgen Lyngaa, DOF, træffes på stævnepladsen i tidsrummet 9:00 til 15:00 ved henvendelse til stævnekontoret. Øvrige jurymedlemmer: Helle Bobach, Aalborg OK Torben Kristensen, Herlufsholm OK Torsten Boe Larsen, Odense OK
<b>Stævneledelse</b>	Juryformand/Event advisor/ stævnekontrol: Jens-Jørgen Lyngaa, DOF Banekontrol: Flemming Jørgensen, SNAB Banelæggere: Asta og K. K. Terkelsen, OK GORM Korttegnere: Søren Germann, OK GORM Stævneleder: Ole Binder, OK GORM  Kontakt: Ole Binder, Birke Allé 13, Ødsted 7100 Vejle Tlf. 75 86 42 75 / 21 44 30 02 <a href="mailto:olebinder@hotmail.com">olebinder@hotmail.com</a>

ARRANGEMENTET  
ER STØTTET AF:



VEJLE  
kultur



[www.vejle.dk](http://www.vejle.dk)

**LØBEREN**

- Alt i udstyr til løb

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)



**TRIMTEX**

**TECHNICAL TEAMWEAR**