



Instruktion

Dansk mesterskab



Lørdag den 22. august 2026, Frederikshåb Øst

Arrangør: OK Gorm, Jelling

Klassifikation:

DM Mellemdistance, A-stævne, 5-stjernet 
7. afdeling af Trimtex Senior Cup
6. afdeling af Løberen Junior Cup
Løbet er et WRE-løb og pointsgivende til verdensranglisten.

Kørevejledning og parkering:

Afmærkning på Rygbjergvej mellem Frederikshåb og Randbøl.
Parkering på privatvej og græsmark nær stævnepladsen. Pris 20 kr. pr. køretøj. Beløbet dækker betaling til privat ejer af P-plads, stævneplads og skov. Betaling via Mobile Pay, se skiltning på dagen. Udenlandske løbere kan betale på stævnekontoret.

Stævneplads:

Oversigt stævneplads, se side 6.

Stævnekontor:

På stævnepladsen. Åben fra kl. 10.00.
Klubposer indeholdende brystnumre og lejebrikker udleveres klubvis.
Der kan købes start til Åbne Klasser.
GPS tracking udleveres individuelt til løbere, der er udpeget til at bære disse. Efter målgang bedes de tillige afleveret på stævnekontoret igen.

Afstande og afmærkning:

Parkering til stævneplads: 50-400 m

Stævneplads til Start: 1.200 m afmærket med blå flag. På en del af vejen til start følges en asfaltvej. Benyt venstre side og vær opmærksom på trafik.

Ved ankomst i bus bedes man kontakte stævneledelsen senest dagen før for nærmere aftale om parkering.

Der tilbydes transport til start for klasserne D/H80-. Ønskes dette, skal man senest dagen før tilmelde sig til Henrik Holm på mail: lisbetoghenrik@jellingnet.dk. Henvendelse til stævnekontoret på løbsdagen er dog også muligt, hvor ledige pladser fordeles efter først til mølle-princippet.

Toilet og bad:

Toiletter findes på stævneplads samt ved start.

Bad: Mulighed for bad i OK Gorm's klubhus, Abrahamsens Gård, Skovgade 27C, Jelling.

Afstand: 20 km. Åben fra kl. 15.00-19.00.

Klasser, banelængder, postantal og målestok:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Målestok
D10	Begynder	2,7 km	13	1:10.000
D12	Let	3,4 km	13	1:10.000
D14	Mellemsvær	2,7 km	12	1:10.000
D16	Sort - svær	3,2 km	18	1:10.000
D18	Sort - svær	3,7 km	19	1:10.000
D20	Sort - svær	3,7 km	19	1:10.000
D21	Sort - svær	4,9 km	24	1:10.000
D35	Sort - svær	4,1 km	22	1:10.000
D40	Sort - svær	4,1 km	22	1:10.000
D45	Sort - svær	3,9 km	19	1:7.500
D50	Sort - svær	3,9 km	19	1:7.500
D55	Sort - svær	3,4 km	17	1:7.500
D60	Sort - svær	3,3 km	17	1:7.500
D65	Sort - svær	2,8 km	17	1:7.500
D70	Blå - svær	2,6 km	12	1:7.500
D75	Blå - svær	2,6 km	12	1:7.500
D80	Blå - svær	2,3 km	13	1:7.500
D85	Blå - svær	1,9 km	11	1:7.500

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Målestok
H10	Begynder	2,7 km	13	1:10.000
H12	Let	3,4 km	13	1:10.000
H14	Mellemsvær	2,9 km	14	1:10.000
H16	Sort - svær	3,8 km	19	1:10.000
H18	Sort - svær	4,1 km	22	1:10.000
H20	Sort - svær	4,1 km	22	1:10.000
H21	Sort - svær	6,0 km	26	1:10.000
H35	Sort - svær	4,9 km	24	1:10.000
H40	Sort - svær	4,9 km	24	1:10.000
H45	Sort - svær	4,8 km	21	1:7.500
H50	Sort - svær	4,8 km	21	1:7.500
H55	Sort - svær	4,4 km	18	1:7.500
H60	Sort - svær	4,2 km	18	1:7.500
H65	Sort - svær	3,9 km	19	1:7.500
H70	Blå - svær	3,5 km	18	1:7.500
H75	Blå - svær	3,1 km	16	1:7.500
H80	Blå - svær	2,6 km	12	1:7.500
H85	Blå - svær	2,3 km	13	1:7.500
D/H90	Blå - svær	1,8 km	10	1:7.500

Åbne Klasser:

Klasse	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Målestok
Åben 1 hvid	Let	3,4 km	13	1:7.500
Åben 2 gul	Mellemsvær	3,3 km	14	1:7.500
Åben 3 blå	Blå - svær	3,3 km	15	1:7.500
Åben 4 sort	Sort - svær	4,7 km	20	1:7.500

Åbne Klasser kan købes på dagen i Stævnekontoret. Pris kr. 95/120 (-20 år/21- år), legebrik 30 kr. Åbne Klasser har put and run-start mellem kl. 13 og 14.

Børnebaner:

Der er børnebane og sjove børneaktiviteter med start på stævnepladsen.

Det er gratis at deltage, og der er præmier til alle.

Åbent fra kl. 11.00.

Børnebanen er IKKE egnet til barnevogn eller klapvogn.

Kontrolsystem, herunder sted for udlevering af lejede SI-enheder:

Løbet afvikles med Sport Ident Air+ Touch Free. Lejede brikker udleveres på stævnekontoret i klubposer. Efter målgang afleveres legebrikken.

En ikke afleveret legebrik skal erstattes med kr. 600.

Evt. ændring af briknummer skal ske ved henvendelse på stævnekontoret, hvor der udfyldes en blanket.

Løbere, der har glemt egen brik, eller er tilmeldt med almindelig SI-brik, kan leje en erstatningsbrik - SIAC - på stævnekontoret på dagen mod betaling af 30 kr.

Ved svigt af SportIdent er der afsat 3 reservefelter på løbskortet til kontrolklip med stiftklemme.

Postnummeret står på SI-enheden, og kan kun ses ovenfra.

Kort og terræn:

Kortet:

Kortet er tegnet af GT Maps i efteråret 2024 og opdateret til Påskeløbet 2025. I forbindelse med DM Mellem er kortet opdateret af medlemmer fra OK Gorm forår/sommer 2026.

Printes på vandfast papir fra Grafisk Forum. Ækvidistance 2,5 meter.

Kortet er tilknyttet kortkonsulent, men ikke tildelt kvalitetsmærke. Dette skyldes at mange vegetations-objekter ikke overholder normens minimumsstørrelser i særlige detaljerede områder. Da normen tager udgangspunkt i målestok 1:15.000 – og der ved DM Mellem løbes 1:7.500 og 1:10.000 – har vi valgt at bevare en detaljeret tegning af tæthederne, da det bedst afspejler terrænets udseende.

Seneste orienteringskort (Påskeløb 2025) kan downloades fra løbets hjemmeside.

Specialsymbol: Myretue højere end 1 meter 

Forbudte områder:

Forbudte område er skraveret med rødt på løbskortet. Et enkelt område er afmærket med fuldoptrukken plastikstrimmel/snitzling. Dette er markeret på løbskortet med en tyk rød streg.

Afmærket rute:

Vær opmærksom på at der på H/D10 og H/D12 er afmærket med pink flag mellem 2 poster, Der vil være bemanding på stedet.

Terrænet:

Blandet statsskov og privat skov. Generelt mange stier. Mange stier og hugninger er præget af højt græs. Kurvebillede med mange små detaljer. Ingen større kupering. Der vokser meget gran, og det vokser hurtigt, så der er mange områder med tætte gran-bevoksninger og i øvrigt en meget varieret gennemløbelighed. Generelt meget tør skovbund. Midt i området er der sat pæle til et større dyrehegn. Der er dog ikke tråd på og det fremgår således ikke af kortet.

Postbeskrivelser:

Postbeskrivelser er trykt på løbskortet. Løse postbeskrivelser udleveres i startboks 2. Må anvendes af deltagere med egnet holder.

Start, fremkald, kontrol og kortudlevering, samt for sent startende:

Ved start er der toilet, og poser til transport af overtrækstøj.

Opvarmning må foretages på sti før start indtil afspærring.

Uden for startboksen er opslag med instruktion og startlister.

Brystnumre:

Alle deltagere i DM-klasser skal bære brystnumre. Brystnumre fremgår af startlisten. Brystnumre afhentes på stævnekontoret, er pakket i klubposer. Kontroller, at du tager det korrekte brystnummer.

GPS:

Udvalgte løbere i H/D21 skal løbe med GPS, som afhentes på stævnekontoret. De udvalgte løbere er markeret på startlisten. Returner venligst GPS-enheden til stævnekontoret igen. Når sidste løber i H/D21 er startet, kan man følge de udvalgte løbere og se deres GPS tracking via Trac Trac (app eller hjemmeside).

Seedning

For klasserne D/H21 er der foretaget seedning af DOF's landstræner.

Startprocedure

Ur ved fremkald viser starttiden.

4 minutter før starttid. Boks 1. Startpersonalet kontrollerer Navn og SI brik.

Ved udgang fra boks 1 findes clear/check enhed. Det er løberens eget ansvar at brikken bliver clearet. Lejebrikker skal også cleares og checkes.

3 minutter før starttid. Boks 2. Her tilbydes løse postbeskrivelser. Må anvendes af deltagere med egnet holder. Forældre eller andre hjælpere må følge børn i D/H10 og D/H12 til og med boks 2.

2 minutter før starttid. Boks 3

Løbere i klasserne D/H10 og D/H12 får udleveret kortet 2 minutter før start og modtager starthjælp, som er ens for alle. **Skygning er ikke tilladt i DM-klasser.**

1 minut før starttid. Boks 4.

Løbere i klasserne D/H10 og D/H12 samt Åben 1 går frem til startlinen og venter på startsignalet.

Alle øvrige løbere går frem til kortbordet med deres egen klasse.

Kortet må først tages ud af kortrummet i startøjeblikket. Sker dette tidligere betragtes dette som tyvstart.

Løberen er selv ansvarlig for at tage det rigtige kort ved startsignalet. Der er plastposer til rådighed hvis man ønsker dette, hvor kortet kan puttes i efter starten er gået

For sent ankomne løbere melder sig til startpersonalet og følger deres anvisninger.

Mål, maxtid, inddragelse og udlevering af kort, væske:

Mål: De touchfree enheder stemples på mållinjen, og der fortsættes i slusen til kontrolaflysning og udlevering af mellemtider.

Der er opsat kamera for backup ved mål.

Lejebrik afleveres.

Løbskortet inddrages og udleveres klubvis efter sidste start

Maxtid: 120 minutter

Væske: Der er vand og saft på stævnepladsen. Ved ekstraordinært varmt vejr, vil der være væske ved start og i skoven

Speakning og resultatformidling:

Alle DM-klasser speakes.

Resultater offentliggøres løbende på stævnepladsen samt på Liveresults:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?lang=en&comp=37359>

Efter løbet vil resultaterne være tilgængelige på løbets hjemmeside. Resultater vises også på O-result og Winsplits og banerne vil være at finde på O-Track og for H21 og D21 også på Livelox.

Service på stævnepladsen:

Kiosk:

Der er velassorteret kiosk på stævnepladsen.

Kiosken tilbyder grillede frankfurtere med brød og forskellige lækre sandwich. Herudover tilbydes kage, lakrids og chokolade, kaffe, sodavand og øl.

Førstehjælp:

Der er førstehjælp og hjertestarter på stævnepladsen.

Nødtelefonnummer 61708370 findes også på kortet.

Transport af overtrækstøj:

Der er transport af overtrækstøj i poser fra start tilbage til stævnepladsen.

Præmier og tidspunkt for overrækkelse:

Præmieceremoni på stævnepladsen umiddelbart efter at alle klasser er afgjort.

Vinderne i D21 og H21 modtager DIF's mesterskabsmedalje. Nr. 2 og 3 modtager DOF's mesterskabsmedaljer.

Der uddeles gavekort i Trimtex Senior Cup til vinderne i H21 og D21 og i Løberen Junior Cup (H18/H20 og D18/D20).

Til øvrige klasser uddeles DOF's mesterskabsmedaljer til nr. 1, 2 og 3., jf. DOF's stævnereglement 5.15.

Der er endvidere sponserede præmier til nr. 1, 2 og 3 i alle DM-klasser.

Der er ingen præmier i Åbne Klasser.

Ordensregler:

Brug af åben ild og rygning på stævnepladsen er ikke tilladt.

Der er toiletter på stævnepladsen og ved start.

De almindelige regler for færdsel i naturen er gældende og hunde skal føres i snor.

Dopingkontrol:

Stævnet er anmeldt til antidoping Danmark og dopingkontrol kan forekomme.

Jury:

Juryformand: Lars Thestrup
Jurymedlemmer:
Iben Maag, Søllerød OK
Magnus Lindahl, OK Melfar
Mads Mikkelsen, Horsens OK

Diskvalificerede løbere henvender sig på stævnekontoret, hvis ikke man accepterer diskvalifikation, eller man ønsker en forklaring. Hvis man er uenig i diskvalifikationen, skal skriftlig protest indgives til stævnekontoret, hvorefter juryen træder til. Dette gælder også ved eventuelt øvrige protester.

Organisation:

Stævnekontrollant
og WRE-advisor:
Banelægger:
Banekontrollant:
Stævneledere:

Lars Thestrup, OK Melfar
Pernille Buch
Thomas Uhlemann, Kolding OK
Grethe Buch og Per Eg Pedersen
Mail: gretheb@jellingnet.dk – mobil: +45 24940303

Stævneplads:



VEL MØDT

De støtter stævnet:



LØBEREN

Super
Brugsen
Jelling

noname

TracTrac

Ranglistesponsorer:

TRIMTEX

Trimtex Senior Cup

LØBEREN

Løberen Junior Cup