

Instruktion ERSTATNINGSLØB DM HOLD 2020

Arrangør: Mariager fjord Orienteringsklub

Generelt: På grund af Corona-relaterede forsamlingsrestriktioner er der ingen decideret stævneplads, hvor man kan opholde sig.
Hver klub er tildelt et tidsvindue på 30 minutter, hvor man skal starte.
Mød op til parkering i passende tid og begiv dig straks til start. Blå/hvid snitzling.
På vej til start passeres registrering/lejebrik udlevering.
Efter målgang går man til sit transportmiddel og forlader området, når de kammerater man evt. kører sammen med, også er kommet tilbage.
Der er INGEN væske i skoven, eller i mål. Du skal selv medbringe evt. væske under løbet.
Overhold myndighedernes generelle Coronaregler, og de af DOF udgivne retningslinjer for orienteringsløbere. Læs vejledningen.
Der er ingen opslagstavler. Du skal selv sørge for at have søgt nødvendig information på forhånd. Resultatformidling er også kun på nettet.

Løbsområde:: Hjermind skov. Første start kl. 10.00

Mødested: Ulstrupvej 11, Bjerringbro, rute 525, parkering syd for banelinjen, følg skiltning.

Afmærkning: Ved krydset rute 575/525 ved Bjerringbro

Du skal møde indenfor det angivne tidsinterval. Se oversigt senere.

Stævnekontor: Jægerhytten, Ulstrupvej 11

Afstande: **Parkering – start: 500m. Afmærket med START-skilte og blå/hvid plasticstrimler.**
Stævneplads– start: 500m. Afmærket med START-skilte og blå/hvid plasticstrimler.
Parkering – Stævneplads: 600m. Afmærket med STÆVNEPLADS-skilte og pile

Trafik: Vær meget opmærksom ved passage af Ulstrupvej, der køres meget stærkt.

Omklædning og bad: Der er ikke omklædning og bad.

Toiletter: Toilet kabiner ved start og stævneplads. Handsprit er til rådighed.

Kiosk: Ingen.

Kort: **Hjermind skov:**
O-kort: 1:10.000., og 1:7.500. Ækvidistance 5 m. Revideret 2020.
For følgende baner er målestokken 1:7.500:
Bane:3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Jævnt til stærkt kuperet, blandet bevoksning, vekslende gennemløbelighed. Der er mountainbikespor under anlæggelse i den mellemste del af skoven. Dette giver en del roderi.

Kortkvalitet: Printede kort på vand og rivfast papir, med baner og postbeskrivelser påtrykt.

Løse postdefinitioner: Der er ikke løse postdefinitioner, men de kan downloades på løbets hjemmeside

Tilmelding på dagen: **Ikke muligt.** Men der er eftertilmelding indtil lørdag d. 3 oktober kl. 10.00. mod merpris på kr. 20,00. Der tages forbehold for udsolgte baner.
Pris for disse: HD/-20: 80 kr. H/D21-: 110 kr. Evt. Brikleje: 15 kr.

Baner:

Bane	Kategori	Poster	m.				
1	Svær	30	7850				
2	Svær	30	7140				
3	Svær	25	6120				
4	Svær	23	5010				
5	Svær	20	4260				
6	Mellemsvær	20	4820				
7	Let	17	3420				
8	Svær blå	17	3190				
9	Mellemsvær	19	4560				
10	Begynder	19	2840				

Lejebrikker: Udleveres i telt på vej til start. Afleveres ved målgang. En kasse er stillet op der,

Start-procedure: Mød op i det tildelte tidsvindue, hvor der er der fri start med start af brikken I startøjeblikket. Brikken tager tiden.
Før start møder du en indhegning, hvor det maksimale antal løbere er angivet. Dan en lang kø med behørig afstand.
Hvert minut går de forreste løbere frem til teltet for registrering og udlevering af eventuel lejebrik.
Sig dit fornavn og efternavn til personalet som finder dig på listen og siger din bane. Bekræft bane
Fortsæt frem til nulstille enhederne (clear og tjek)
Gå derefter til startboksene, (kun en løber i hvert felt) og gå frem efterhånden som der bliver ledig. Efter sidste boks er der kortudlevering, og derefter start. Put brikken i startposten ved det sidste bip og afvent enhedens lyd
Der er fremløb til start på 150m. for bane 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9.
For løbere på baner med kategori begynder og let.
Bane 7 og 10
2 minutters interval mellem løbere på samme bane, styres af løberne selv.
Løberne får udleveret kortet ved første startboks, og må gerne få starthjælp.
Løberne må gerne skygges. Stierne kan visse steder være lidt utydelige.
Mellem post med nummer 145 og post med nummer 150 er der snitzlet med rød/hvide strimler på et diffust sted, hvor stien bliver utydelig.
Løbere der på grund af børnepasning eller skygning kommer for sent til korrekt tidsvindue, må gerne starte i et senere tidsvindue, når der er ledige pladser.

Postkvittering: Der bruges Sport Ident.
I visse områder står posterne **meget tæt**.
Husk at kontrollere postnummeret.

Undervejs: **Der er ingen væske undervejs. Medbring selv fornøden væske.**

Forbudte områder: Der er en del forbudte områder,

Målstregen: Markeret med en målportal og målenheder
Ingen skærm.
Brikken skal lægges i målstregs-posten for at registrere målgang.
Tiden slutter når du putter brikken i målposten
Fortsæt frem til Jægerhytten for aflæsning af brik. Læg selv brikken i aflæseren.
Løbstiden aflæses, og stræktider udleveres.

Diskvalifikationer: Da der ikke er resultatformidling på pladsen, får du ved mål oplyst, om du er godkendt eller diskvalificeret.
Er du diskvalificeret og uenig deri, henvender du dig i stævnekontoret.

Væske i mål: Der er ikke væske i mål, medbring selv.

Max tid: 2½ time

Inddragelse af kort: Kort inddrages ikke. Fair play forventes.

Tobaksrygning: Tobaksrygning og brug af åben ild er **totalt forbudt**.
Overtrædelse af dette forbud kan medføre bortvisning.

Resultater: Kan ses på løbets hjemmeside hurtigst muligt efter løbet
Banerne åbnes **på O-track kl. 13** for upload af tracks og efterfølgende analyse.

Børnepasning: Tilbydes ikke. Forældre må selv organisere det.

Børnebane: Der tilbydes ikke børnebaner.

Præmier: Der er ikke præmier.

Risiko: Deltagelse i stævnet sker på egen risiko og under iagttagelse af gældende Corona regler. Det er **DIT ansvar** at kende og efterleve reglerne.

Organisation:

Stævneleder:	Niels Jørgen Iversen (mail: njiversen@gmail.com)
Banelægger:	Helge Poulsen
Banekontrol:	Keld Østergaard
Korttegning:	Steen Frandsen
Stævnekontrol:	Keld Gade
Dommer:	Jens Christensen

Bilag 1: DOF retningslinjer



Anvisninger og anbefalinger til deltagere i orienteringsstævner

Myndighedernes retningslinjer vedrørende fase 3 af den gradvise genåbning af Danmark nødvendiggør en række ændringer af den måde, som orienteringsstævner hidtil har været afviklet på.

For overhovedet at kunne afvikle orienteringsstævner forsvarligt og i overensstemmelse med myndighedernes retningslinjer, er det nødvendigt, at stævnets deltagere overholder de anvisninger, der er listet herunder.

Derudover indeholder listen en række gode råd, som deltagerne anbefales at følge.

- Bliv hjemme, hvis du har nogen som helst symptomer, f.eks. feber, hoste, åndedrætsbesvær,
- Følg altid og alle steder myndighedernes retningslinjer og anvisninger,
- Respektér alle anvisninger fra stævneofficials,
- Planlæg din transport, således at du alene følges med personer du omgås dagligt,
- Bliv hjemme, hvis du ikke er tilmeldt – der er ingen tilmelding på dagen,
- Vis hensyn på parkeringen,
- Giv ikke hånd, knus eller kram,
- Undgå berøring af andre,
- Hold mindst 1 meters afstand i skoven og ved posterne,
- Tag håndsprit med, og brug det ofte,
- Tag vandflasker med – der er ingen væske hverken på banen eller i mål,
- Tag din egen brik med,
- Afsprit din brik umiddelbart inden start – der er sprit til rådighed,
- Løse postbeskrivelser tilbydes ikke,
- Husk at stemple starten – ellers får du ikke den rigtige tid,
- Husk at aflæse din tid efter målgang,
- Tjek dit resultat online – og efterfølgende på stævnets hjemmeside,
- Forlad målområdet, sammen med de løbere du fulgtes med til stævnet, straks efter sidste løbers målgang,
- Tænk på andre hele tiden, ingen snot, hosten m.m. i hovedet på andre.

Version 1 - 15. maj 2020

Dansk Orienterings-Forbund
Stævne- og Reglementsudvalget

Bilag 2: Tidsvinduer til klubbers start.

Tidsvinduer per klub. Ca. 50 løbere pr halve time.

Tidsvindue	Klubber		
10.00-10.30	AKIF Herning Nordvest OK OK Djurs OK Pan Randers OK Rold Skov OK Viborg OK Aarhus 1900	50	
10.30 - 11.00	FSK Orientering Faaborg OK Kolding OK Lyngby OK Odense OK Vendelboerne OK Øst Birkerød Silkeborg OK Svendborg OK Aalborg OK	48	
11.00 - 11.30	Horsens OK	33	
11.30 - 12.00	Horsens OK	32	
12.00 - 12.30	OK Snab	40	
12.30 - 13.00	OK Snab Mariager Fjord	23	