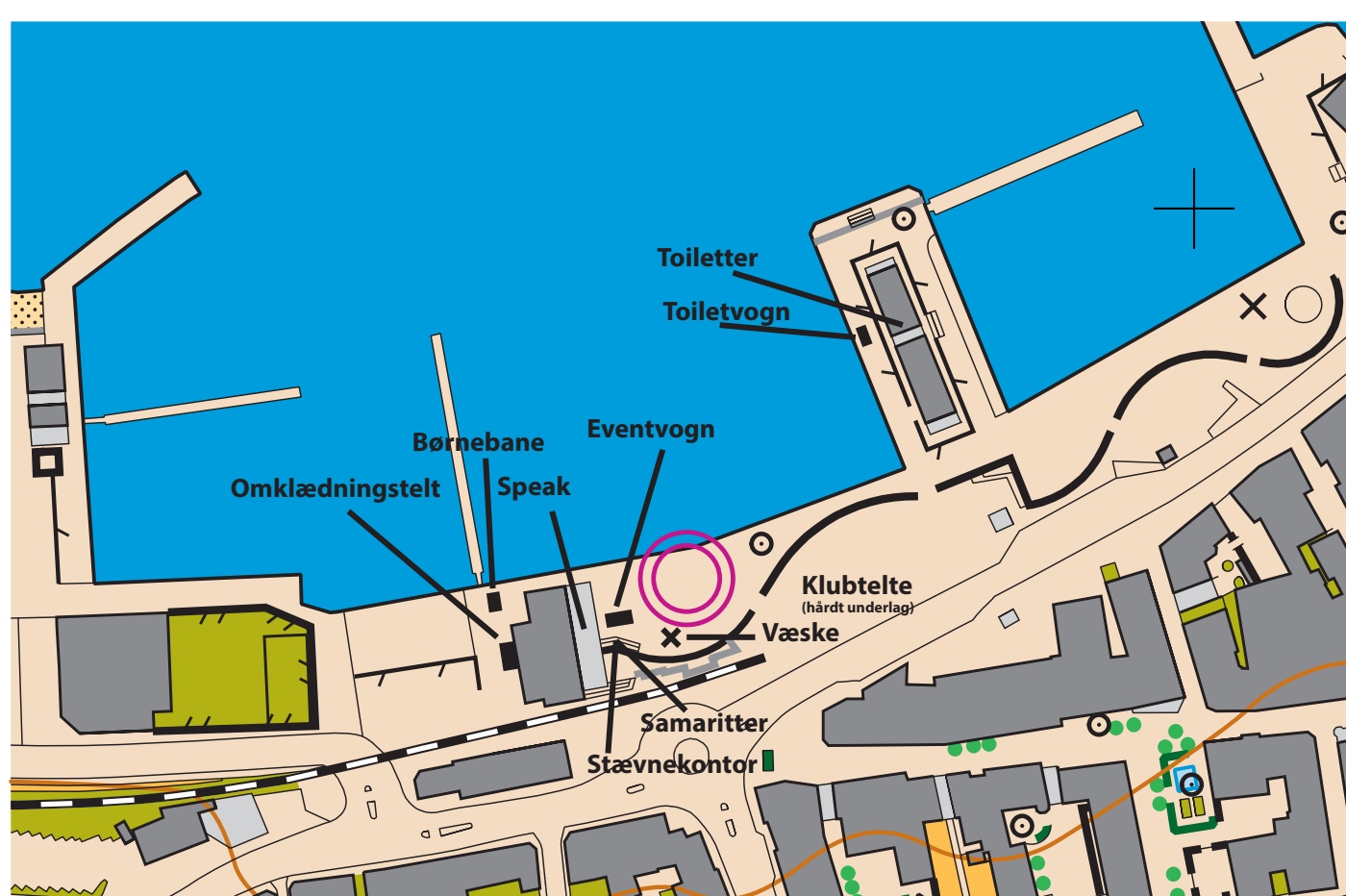


Instruktion DM Sprint

Lørdag den 26. april 2014.

- Arrangør:** Vestjysk Orienteringsklub
Klassifikation: A **** stævne/ World Ranking Event
Omkledning/bad: Lemtorpskolen, Nissumvej 10, Lemvig. Afmærket fra kryds Fabjergvej/Nissumvej (rute 565).
 Se link på <http://map.krak.dk/m/1N2oB>
Stævneplads: Lemvig Havn. Afmærkning: Fra kryds Ringkøbingvej/Lemvigvej (rute 28) og fra kryds Fabjergvej/Nissumvej (rute 565).
 Der er gode toiletforhold i form af faste toiletter i havnebygning samt i mobil toiletvogn.
 Der findes omklædningstelt på stævnepladsen.
 I havneområdet er der flere restauranter og caféer. Derfor ingen stævnekiosk.
 Der er fast underlag i stævneområde, så ikke mulighed for at anvende pløkker.
Stævnekontor: åbner klokken 12.
Terræn: Lemvig er en knapt 800 år gammel købstad, der ligger i bunden af Lem Vig i den vestlige del af Limfjorden. Istiden har skabt det karakteristiske landskab i byen og området med stejle skrænter, der omkranser byen. Det betyder blandt andet, at der i byen findes stier og veje, der har op til 15 procents stigning. Løbsområdet er overvejende bebygget område med en del baggårde, gennemgange og smøger. Der er enkelte grønne områder, parklignende områder og boligblokke. En stejl skrænt gennemskærer hele løbsområdet fra nord vest mod syd. Underlaget er overvejende asfalt og flisebelægning. Enkelte områder vil være græs eller grus. Blomsterbed, der er markeret med olivengrønt må ikke betrædes eller hoppes over. På steder, hvor der kan være tvivl om beplantningen, vil der være snitzlet, som det er forbudt at passere. Desuden vil der være enkelte porte i hegn eller bygninger, som ikke må passeres eller gennemløbes, være snitzlet som forbudte passager.
Bemærk: Lemvig Centrum er ikke spærret for kørsel, så løberne skal tage sig iagt for evt. trafik. Fra sidste post til mål reguleres trafikken af hjemmevernet.



- Afstande:**
 Omklædning - parkering: 2000 meter.
 Omklædning - stævneplads (for gående): 2000 meter.
 Parkering - stævneplads: 500 meter.
 Stævneplads - start: 500 meter.
 Stævneplads - børnebaner: 200 meter.
 Der anvendes skilte til vejvisning. Den afmærkede rute SKAL FØLGES.
 Overtrædelse medfører diskvalifikation.
 (Bemærk: alle løbere skal til stævnepladsen, da lejede Emit-brikker, backup-kort og startnumre udleveres klubvis fra stævnekontor).
 Evt. ændring af briknummer skal oplyses på stævnekontor inden afgang mod start.

Klasser/banelængder/postantal:

- Bane 1 H-20, H21 2,57 kilometer (4,11 kilometer i løbslængde), 21 poster, 50 meter stigning
- Bane 2 D-20, D21 2,19 kilometer (3,80 kilometer i løbslængde), 22 poster, 50 meter stigning
- Bane 3 H-16, H35 2,30 kilometer, 21 poster
- Bane 4 D-16, D35 2,03 kilometer, 16 poster
- Bane 5 H40, H45 2,12 kilometer, 20 poster
- Bane 6 D40, D45 1,96 kilometer, 18 poster
- Bane 7 H50, H55 1,81 kilometer, 18 poster
- Bane 8 D50, D55 1,71 kilometer, 15 poster
- Bane 9 H60, H65 1,69 kilometer, 18 poster
- Bane 10 D60, D65 1,62 kilometer, 15 poster
- Bane 11, H70, H75, H80, H85, D70, D75 1,48 kilometer, 16 poster
- Bane 12 D-14, H-14 1,90 kilometer, 15 poster
- Bane 13 H-12, D-12 1,71 kilometer 16 poster

Åbne baner:

- H21 og D21-banen udbydes som åbne baner efter sidste DM-start. Købes på stævnekontoret.
 Startafgift: -20 år: 100 kroner/ øvrige: 140 kroner. Pris for leje af brik: 25 kroner.

Kort:

- Lemvig Centrum. 1:4000, ækv. 2,5 meter. Nytegnet 2014 på basis af materialer fra Cowi og Lemvig Kommune.
 Rekognoscering og rentegning Bjarne Olsen. Kortkonsulent Kell Sønnichsen.
 Kortet er offsettrykt på rive- og vandfast papir. Kortet er kvalitetsgodkendt af IOF.
 Der er postbeskrivelser på kortet. Løse postbeskrivelser udleveres i startboksen.
 Specialsignatur: legeredskab. Markeret med x.

Der er afmærket opvarmingsområde og væske ved start. Toiletter ved start for eliteløbere.

- Øvrige henvises til toiletter på stævneplads.
 Deltagere i eliteklasser skal være i startområdet senest klokken 13.50.
 Ved indgang til startområde kontrolleres EMIT-brikken.
 Før start skal udpegede løbere montere tracking-udstyr.
 Tracking offentliggøres med forsinkelse for ikke at påvirke den sportslige afvikling.
 Tracking-udstyr afleveres ved målgang.
 Løberen kaldes ind i første startboks fire minutter før starttidspunkt.
 D-12 og H-12-løbere får kortet to minutter før starttidspunkt.
 Øvrige deltagere tager kortet i startøjeblikket.
 Løbskortet uden poster præsenteres i startboksen minus tre og minus to minutter før start.
 Evt. for sent startende henvender sig til startpersonalet.
 Overtrækstøj transporteres ikke.

Max-tid er 50 minutter.

- Efter målgang afleveres løbskortet i kasse.
 Lejebrikker afleveres i mål.
 Efter sidste start udleveres nye kort i klubposer fra stævnekontor.
 Evt. udgåede løbere skal melde sig i mål.

Der er væske i mål.

Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle klasser.
 Vinderne i D21- og H21-modtager DIFs medaljer.
 Alle klassevindere modtager erindringsgave fra Lemvig Kommune.

Der er præmieoverrækkelse i eliteklasserne, når klasserne er afgjort.
 Øvrige præmier uddeles ved stævnets afslutning.

Gratis børnebaner med start på stævnepladsen på Lemvig Havn.

Stævneorganisation:

- Stævneleder:** Lars Rask Vendelbjerg, Vestjysk OK, lars@vendelbjerg.dk / telefon 4098 3499.
Banelægger: Jesper Lundsgaard, Vestjysk OK.
Banekontrol: Jess Rasmussen, Viborg OK.
Korttegner: Bjarne Olsen, Vestjysk OK.
Beregning: Lars Ole Kopp, Vestjysk OK.
Start: Jørgen Damtoft, Vestjysk OK.
Stævneplads: Silas Hargaard, Vestjysk OK.
Spekning: Lars Klode, Herning OK.
Stævnekontor og faciliteter: Niels Henrik Olesen, Vestjysk OK.
Førstehjælp: Lizzie Olesen, Vestjysk OK.
Børnebaner: Anette Hebsgaard, Vestjysk OK.

Jury:

- (kontaktes via stævnekontoret)
 IOF Eventadvisor Erik Bobach, Silkeborg OK.
 Kaj Ø Laursen, Aalborg OK
 Birgitte Birck, Allerød OK
 Eskil Schøning, OK West