



Instruktion til DM Lang 20. juni 2026

Arrangør	OK GORM Jelling
Stævne	DM MTBO - Langdistance
Dato	Lørdag d. 20. juni
Løbsområde	Hastrup
Mødested	Kjærvej 2, Give. Indkørsel via Hastrupvej fra Thyregod
Afstande	Parkering - stævneplads: 0-150 m. Stævneplads – start: 850 m. Følg gule flag ad asfaltvej mod syd
Kort	MTBO-kort Hastrup. Målestok 1:10.000 og 1:7.500. Ækvidistance 2,5 m. Nytegnet 2026 efter IOF MTBO-kortnorm ISMTBOM2022. Kortstørrelse: A3. Flere klasser har kortvend. Kortene er printet på vandfast papir og udleveres uden pose. Postnumre og kontrolnumre er markeret på kortet umiddelbart ved siden af postcirklen. Der er ikke postbeskrivelser, hverken på kortet eller løse. Bemærk at meridianer er blå. Forbudte spor/stier er markeret med rød zigzag-linje. Forhindringer (træer, hegn og lignende på tværs af stierne) er tegnet med lilla tværstreg på kortet. Ved passage af disse er det tilladt at forlade stien og passere forhindringen udenom, og ikke nødvendigvis over.
Terrænbeskrivelse	Primært plantage med mange hugninger og spor. Rundt i området er der flere store veje, og banerne veksler mellem lange vejvalgsstræk og korte stræk i tekniske områder, hvor en del stier er tunge og trælse at køre på, mens andre stier er virkelig tunge og trælse at køre på. Næsten ingen bakker. I den østlige del har der ikke været tidligere o-kort som grundkort, hvorfor denne del er mindre detaljeret end den øvrige del. Der er en del hegn i området, og ikke alle er tegnet på kortet. Hvor stier passerer hegn via låge, er der markeret med lille tvær-streg.
Regler	Det kan ikke undgås at der vil opstå modkørsel visse steder. Ved passage hold til højre. Overhaling venstre om. Det er deltagerens eget ansvar at medbringe væske under løbet. Der er ikke væskeposter. Medbring godt med væske, vejrudsigten varslers p.t. høje temperaturer. Det er deltagerens ansvar at kende og følge reglerne. MTBO køres på stier og veje, samt de 3 signaturer der tillader kørsel. Disse er brun farve for parkerings-, asfalt- og grus-arealer, orange farve for fri færdsel på græs og hvid farve med sorte prikker for fri færdsel i

	skov. Alle 3 signaturer er benyttet på kortet, især den orange farve er benyttet en del.																																																																																																																							
Klasser	<table><tr><th>Klasse</th><th>Længde</th><th>Poster</th><th>Kortvend</th><th>Målestok</th></tr><tr><td>D/H12</td><td>7 km</td><td>12</td><td>Nej</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D14</td><td>9 km</td><td>15</td><td>Nej</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D17</td><td>16,3 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D20</td><td>18,1 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D21</td><td>22,4 km</td><td>30</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D40</td><td>18,1 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>D50</td><td>18,1 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D60</td><td>16,3 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D70</td><td>11 km</td><td>19</td><td>Nej</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D75</td><td>11 km</td><td>19</td><td>Nej</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>D80</td><td>9,05 km</td><td>16</td><td>Nej</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>H14</td><td>9 km</td><td>15</td><td>Nej</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H17</td><td>18,1 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H20</td><td>19,8 km</td><td>28</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H21</td><td>26,35 km</td><td>32</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H40</td><td>22,4 km</td><td>30</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H50</td><td>22,4 km</td><td>30</td><td>Ja</td><td>1:10.000</td></tr><tr><td>H60</td><td>19,8 km</td><td>28</td><td>Ja</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>H70</td><td>18,1 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>H75</td><td>16,3 km</td><td>26</td><td>Ja</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>H80</td><td>11 km</td><td>19</td><td>Nej</td><td>1:7.500</td></tr><tr><td>H85</td><td>11 km</td><td>19</td><td>Nej</td><td>1:7.500</td></tr></table>	Klasse	Længde	Poster	Kortvend	Målestok	D/H12	7 km	12	Nej	1:10.000	D14	9 km	15	Nej	1:10.000	D17	16,3 km	26	Ja	1:10.000	D20	18,1 km	26	Ja	1:10.000	D21	22,4 km	30	Ja	1:10.000	D40	18,1 km	26	Ja	1:10.000	D50	18,1 km	26	Ja	1:7.500	D60	16,3 km	26	Ja	1:7.500	D70	11 km	19	Nej	1:7.500	D75	11 km	19	Nej	1:7.500	D80	9,05 km	16	Nej	1:7.500	H14	9 km	15	Nej	1:10.000	H17	18,1 km	26	Ja	1:10.000	H20	19,8 km	28	Ja	1:10.000	H21	26,35 km	32	Ja	1:10.000	H40	22,4 km	30	Ja	1:10.000	H50	22,4 km	30	Ja	1:10.000	H60	19,8 km	28	Ja	1:7.500	H70	18,1 km	26	Ja	1:7.500	H75	16,3 km	26	Ja	1:7.500	H80	11 km	19	Nej	1:7.500	H85	11 km	19	Nej	1:7.500	Der udbydes åbne klasser med tilmelding på dagen: Motion Lang (18,1 km) og Motion Kort (11 km) Sælges fra stævnekontoret (ved beregningen) mellem kl. 11 og 12, og starter fra samme start som øvrige baner. Pris kr. 100,00. Brikleje 20 kr.			
Klasse	Længde	Poster	Kortvend	Målestok																																																																																																																				
D/H12	7 km	12	Nej	1:10.000																																																																																																																				
D14	9 km	15	Nej	1:10.000																																																																																																																				
D17	16,3 km	26	Ja	1:10.000																																																																																																																				
D20	18,1 km	26	Ja	1:10.000																																																																																																																				
D21	22,4 km	30	Ja	1:10.000																																																																																																																				
D40	18,1 km	26	Ja	1:10.000																																																																																																																				
D50	18,1 km	26	Ja	1:7.500																																																																																																																				
D60	16,3 km	26	Ja	1:7.500																																																																																																																				
D70	11 km	19	Nej	1:7.500																																																																																																																				
D75	11 km	19	Nej	1:7.500																																																																																																																				
D80	9,05 km	16	Nej	1:7.500																																																																																																																				
H14	9 km	15	Nej	1:10.000																																																																																																																				
H17	18,1 km	26	Ja	1:10.000																																																																																																																				
H20	19,8 km	28	Ja	1:10.000																																																																																																																				
H21	26,35 km	32	Ja	1:10.000																																																																																																																				
H40	22,4 km	30	Ja	1:10.000																																																																																																																				
H50	22,4 km	30	Ja	1:10.000																																																																																																																				
H60	19,8 km	28	Ja	1:7.500																																																																																																																				
H70	18,1 km	26	Ja	1:7.500																																																																																																																				
H75	16,3 km	26	Ja	1:7.500																																																																																																																				
H80	11 km	19	Nej	1:7.500																																																																																																																				
H85	11 km	19	Nej	1:7.500																																																																																																																				
Tidtagning	Der anvendes Sportident, SIAC Contactless. Lejebrikker udleveres ved stævnekontoret på stævnepladsen. Deltagere, der er tilmeldt med egen brik, som ikke er SIAC, kan få ombyttet denne til SIAC Contactless ved stævnekontoret mod betaling af brikleje på 20 kr.																																																																																																																							
Stempling	Ved posterne stemples berørings-frit. Får man ingen kvittering stemples manuelt med brik i postenheden. Virker posten fortsat ikke stemples med stiftklemme i reserverubrik på kortet																																																																																																																							
Start	Individuel start. Første start: kl. 12.00. Startprocedure: Der er fremkald 3 minutter før start. I boks 1 fremkald og kontrol af briknummer I boks 2 man stiller sig ved sin kortkasse og gør klar til at tage kortet 1 minut før start I boks 3 – efter man har taget kort fortsættes til boks 3, hvor kortet kan klargøres til kortholder																																																																																																																							
Mål	Max.tid er 180 minutter.																																																																																																																							
Resultater	På lille skærm ved brik-aflæsning. Endvidere på liveresultat.orientering.se – og efter løbet på løbets hjemmeside. Der vil også være O-Track.																																																																																																																							
Præmier	Mesterskabsmedaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle klasser. Overrækkes når alle klasser er afgjort – forventes ca. 14.45.																																																																																																																							

Bad og toilet	Ingen
Kiosk	Der vil være en lille kiosk med begrænset udvalg – primært sodavand og kage
Jury	Der er udpeget 3 deltagere til stævnejury, som træder i funktion ved eventuelle protester: Nina Hoffmann, Bjarke Sucksdorff, Jørn Svendsen
Stævne-organisation	Stævneledelse og banelægning: Pernille Buch og Per Eg Pedersen, tlf. 20837456, mail per@eg-net.dk
Feedback	Arrangørerne har brugt rigtig mange timer på at forberede stævnet – og vil selvfølgelig gerne have feedback fra deltagerne. Her er et par råd til hvordan: Positiv feedback (ros): Sig f.eks. "Tak for løbet, man kunne mærke I havde gjort jer umage, specielt synes jeg godt om xxx xxx xxx" Negativ feedback (brok): Prøv f.eks. "Tak for løbet, det var fint med xxx xxx xxx. Hvis jeg må give et fif (eller input) til næste gang, så vil jeg foreslå... xxx xxx". Og husk: Det er altid godt at vente med feedback til 10-15 minutter efter målgang, fremfor lige når man er kommet i mål. Vi glæder os til at se jer 😊