

# Orientering

Fod-O Reglement 2023



Dansk  
Orienterings-  
Forbund

# Indhold

ALMINDELIG DEL	7
1. Definitioner og begreber	7
1.1 Orientering	7
1.2 Deltager	7
1.3 Klasser	7
1.4 Baner	7
1.5 Kontrolsystem	7
1.6 Tidtagningssystem	7
1.7 Brik	7
1.8 Post	7
1.9 Kort	7
1.10 Stævne	8
1.11 Konkurrenceformater	8
1.12 Stafethold	8
1.13 Arrangør	8
1.14 Embargo af løbsområde	8
2. Regler for deltagere	9
2.1 Ansvar	9
2.2 Adfærd	9
2.3 Alder og køn	9
2.4 Klasser	9
2.5 Grupper	10
2.6 Skygge	10
2.7 Starthjælp	10
2.8 Fairness	11
2.9 Påklædning og udstyr	11
2.10 Startret	11
2.11 Start	11
2.12 Kvittering for besøg ved poster	12
2.13 Mål	12
2.14 Klubtilhørsforhold	12
3. Regler om stævner	13
3.1 Skov- og stævnefordeling	13
3.2 Stævnearrangørens ansvar	13
3.3 Stævneorganisation	13
3.4 Kvalitet og service	13

3.5	Kvalitetskontrol	13
3.6	Indbydelse	14
3.7	Tilmelding inden stævnedagen	15
3.8	Tilmelding på stævnedagen	15
3.9	Start i anden deltagers navn	15
3.10	Instruktion	15
3.11	Startlisten	16
3.12	Startmetoder	16
3.13	Kortet	17
3.14	Baner	17
3.15	Baners sværhedsgrad	18
3.16	Slump	18
3.17	Angivelse af banelængder	18
3.18	Postbeskrivelser	18
3.19	Poster	19
3.20	Posters indbyrdes placering	19
3.21	Væske	19
3.22	Start (og skifte ved stafet)	20
3.23	Ophæng af kort	20
3.24	For sent startende (gælder kun for klasser med lodtrækning)	20
3.25	Mål	21
3.26	Tidtagning	21
3.27	Resultatlisten	21
4.	Regler om tvister	22
4.1	Jury eller dommer	22
4.2	Udgået eller diskvalifikation	22
4.3	Annullering	22
4.4	Klage	22
4.5	Protest	23
4.6	Anke	24
4.7	Mails, sms, bisidder og gebyr	24
	SPECIEL DEL	25
5.	Generelle regler for A-stævner	25
5.1	Tildeling og afvikling af A-stævner	25
5.2	Kvalitet og service	25
5.3	Kvalitetskontrol	25
5.4	Stævnekontrollant	25
5.5	Banekontrollant	25

5.6 Embargo af løbsområde	26
5.7 Klasser og baner	26
5.8 Grupper	26
5.9 Skygning	26
5.10 Tilmeldingsprocedure	26
5.11 Startafgift	27
5.12 Løbskortet	27
5.15 Medaljer ved Danmarks- og forbundsmesterskaber	27
5.16 For sent startende	28
5.17 Mål	28
5.18 Børnebane	28
5.19 Deltagerbegrænsning	29
5.20 Seedning	29
5.21 Presse og publikum	29
5.22 Live dækning af stævner	29
5.23 Påklædning og udstyr	29
5.24 Jury	30
6. Specifikke regler for Danmarks- og Forbundsmesterskaber	31
6.1 Sprint	31
6.2 Mellem	33
6.3 Lang	34
6.4 Ultralang	35
6.5 Nat	36
6.6 Stafet	37
6.7 Sprintstafet	40
7. Regler om divisionsturneringen	41
7.1 Divisionsturneringen	41
7.2 Klubsamarbejder	41
7.3 Tilmeldingsprocedure	41
7.4 Baner	42
7.5 Klasser og løbspoint	42
7.6 Løbspoint	43
7.7 Matchpoint	44
7.8 Finalerunden (DM Hold)	45
OM REGLEMENT	46
8. Regler om reglementet	46
8.1 Dispensationer	46

8.2 Ændringer	46
8.3 Ikrafttræden	46
BILAG	47
Bilag 1: Kvalitet og serviceniveau	47
Bilag 2: Baners sværhedsgrad	49

***Forsidebillede: Camilla Bevensee, DOF***

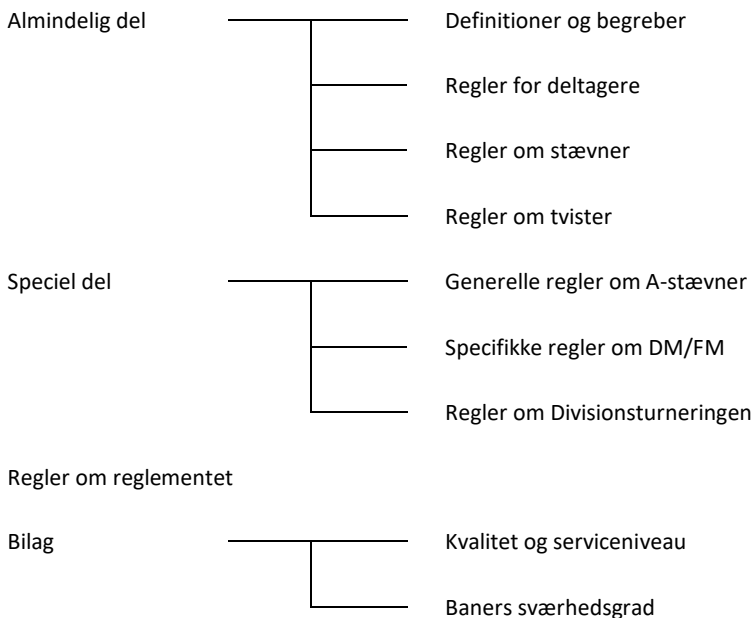
# Introduktion

Dette reglement fastlægger en række bestemmelser og retningslinjer for orienteringsløb i disciplinen Fod-Orientering under Dansk Orienterings-Forbund, som i det følgende benævnes: forbundet.

Reglementet er delt i:

- (i) Almindelig del, der fastlægger Definitioner og begreber, Regler om deltagere og Regler om stævner, Regler om kontrol, Regler om tvister og Regler om reglementet, herunder dispensationer.
- (ii) Speciel del, der fastlægger Regler for A-stævner, herunder Danmarks- og Forbundsmesterskaber og Regler for Divisionsturneringen. Er der konflikt mellem en regel i Almindelig del og Speciel del, har den specielle regel fortrin.
- (iii) Regler om reglementet.
- (iv) Bilag.

## Struktur



# Almindelig del

Reglerne i almindelig del gælder for alle stævner under forbundet.

## 1. Definitioner og begreber

### 1.1 Orientering

Orientering er en idræt, hvor deltagerne ud fra indtegninger på et kort skal opsøge et antal afmærkede poster i terrænet på deres vej fra start til mål. Er rækkefølgen af posterne angivet, skal denne følges.

### 1.2 Deltager

Ved en deltager forstås en person, et hold eller en gruppe.

### 1.3 Klasser

Deltagerne inddeles i klasser efter alder, køn og orienteringsteknisk niveau.

### 1.4 Baner

En bane er et forløb på kortet og i terrænet med start, mål og mellemliggende poster. Banens længde angives enten i luftlinje eller ved bedste vejvalg via posterne.

### 1.5 Kontrolsystem

Ved et kontrolsystem forstås et system til verifikation af, at deltageren har været ved posterne.

### 1.6 Tidtagningssystem

Ved et tidtagningssystem forstås et system, som måler deltagerens løbstid fra start til mål.

### 1.7 Brik

Ved brik forstås en deltagers elektroniske chip til registrering af en post.

### 1.8 Post

En post er den afmærkning, der anvendes som kontrolpunkt i terrænet.

### 1.9 Kort

Ved kort forstås deltagernes løbskort.

### **1.10 Stævne**

Ved et stævne forstås et orienteringsarrangement, hvor deltagerne tilbydes konkurrence i udskrevne klasser.

### **1.11 Konkurrenceformater**

Orientering afvikles i konkurrenceformaterne lang, mellem, sprint, stafet og sprintstafet, der alle er internationale mesterskabsformater, samt i de nationale formater ultralang, nat og hold. Vinderen af Danmarksturneringen er danmarksmester i DM Hold.

### **1.12 Stafethold**

Et stafethold består af to eller flere deltagere.

### **1.13 Arrangør**

Ved arrangør forstås den eller de klubber, der har det sportslige, juridiske og økonomiske ansvar for et stævne.

Arrangøren udpeger en stævneleder, der tegner stævnet i enhver henseende. Stævnelederen kan på afgrænsede funktionsområder delegere sin tegningsret og kompetence ud til funktionsledere eller andre.

### **1.14 Embargo af løbsområde**

Ved embargo forstås et forbud mod at bevæge sig eller befinde sig i et forud beskrevet geografisk område.

Embargo finder kun anvendelse på A-stævner.



## 2. Regler for deltagere

### 2.1 Ansvar

Deltagelse i orientering sker på eget ansvar.

### 2.2 Adfærd

En deltager skal være bekendt med de til enhver tid gældende regler for færdsel og ophold på såvel private som offentlige arealer.

En deltager skal overholde de anvisninger, der fremgår af stævnets instruktion.

Hunde må ikke medtages i terrænet under konkurrencen og skal altid føres i snor.

Tobaksrygning er ikke tilladt i stævneområdet.

En deltager skal ubetinget respektere alle forbudte områder, passager og ruter, som er angivet på kortet af korttegner med signatur eller indtegnet af banelægger med violet banefarve på kortet.

### 2.3 Alder og køn

En deltagers alder er det antal år, som deltageren fylder i det pågældende kalenderår.

En deltager yngre end 21 år er altid berettiget til at starte i en ældre aldersgruppe end sin egen. Dette gælder til og med D21 eller H21. På tilsvarende vis kan en deltager på 35 år eller ældre altid starte i en yngre aldersgruppe til og med D21 eller H21.

En dame kan altid starte i en herreklasse efter samme regler som ovenfor.

### 2.4 Klasser

Klasser udskrives ud fra *køn*, *alder* og *teknisk/fysisk færdighed* og angives således: <Køn><Alder><Færdighed>, f.eks. "D45AK".

#### 2.4.1 Køn

**H** angiver herreklasser. **D** angiver dameklasser. Alternativt kan de internationale betegnelser **M** hhv. **W** benyttes.

#### 2.4.2 Alder

Klassen angives *enten* med det fulde aldersinterval *eller* med en enkelt alder. I det sidste tilfælde gælder, at under 21 år angives *til og med* løberens alder. Fra 21 år og opefter angives *fra og med* løberens alder.

Eksempler:

- "17-20" angiver løbere mellem 17 og 20 år.
- "45" angiver løbere på 45 år eller ældre.
- "16" angiver løber på 16 år eller yngre.

#### 2.4.3 Teknisk/fysisk færdighed

Færdigheden angives med et bogstav. **A** angiver sværest og **B** et niveau af lavere sværhedsgrad (for aldersklassen). **E** betegner en eliteklasse. Er et bogstav ikke angivet efter aldersgruppen, er niveauet **A**. Et tilføjet **K** betegner klasser med reduceret banelængde (kort).

#### 2.4.4 Eksempler

H45AK angiver en herreklasse for løbere på 45 år eller ældre på højeste sværhedsgrad og med reduceret banelængde.

D14B angiver en dameklasse for løbere på 14 år eller yngre med lavere sværhedsgrad.

En deltager kan, inden for reglerne om alder og køn, frit tilmelde sig alle klasser uanset niveau.

### 2.5 Grupper

En gruppe foreligger, når 2 eller flere deltagere følges på samme bane som en gruppe. Grupper konkurrerer på lige fod med øvrige deltagere.

Deltagerne i en gruppe skal have samme starttid, men hvert sit kort og hvert sit kontrolkort eller brik. Gruppen registreres i resultatlisten med den tid, hver enkelt deltager opnår.

I A-stævner kan grupper kun deltage på åbne baner.

### 2.6 Skygge

Skygning foreligger, når en erfaren deltager passivt følger en uerfaren deltager for at skabe tryk. En skygge må først gribe ind, når der er begået en alvorlig orienteringsteknisk fejl, hvorved deltageren har mistet orienteringen.

Skygning er tilladt i klasser med sværhedsgraden grøn/begynder og hvid/let.

En deltager i stævnets konkurrencer, der har fungeret som skygge, må ikke efterfølgende starte på samme bane.

### 2.7 Starthjælp

Starthjælp foreligger når en anden deltager, en løbsofficial eller en tredjepart, hjælper en deltager i startboksene. Alle deltagere på baner med individuel start og sværhedsgraderne grøn/begynder og hvid/let må modtage starthjælp.

Starthjælp indebærer, at en deltager må modtage støtte til at retvende kortet, udtage vejvalg, udvælge punkter eller genstande man skal passere undervejs eller lign., som kan understøtte orienteringen.

## **2.8 Fairness**

Samløb eller andet samarbejde med andre er ikke tilladt. Dette gælder, uanset om den anden person selv er deltager i konkurrencen eller er en udenforstående.

En deltager, der er udgået eller har gennemført sin bane, må ikke begive sig ud i løbsområdet, før konkurrencen er afsluttet. Dette gælder dog ikke, hvis deltageren lovligt har fungeret som skygge. Det er ej heller tilladt en deltager at give andre deltagere, som endnu ikke er startet, informationer om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk.

Enhver deltager har pligt til at afbryde sit løb for at hjælpe andre, der måtte være kommet til skade. Er en eftersøgning påkrævet, er alle tilstedeværende forpligtet til at medvirke.

Doping er ikke tilladt. Arrangører og deltagere skal følge WADAs og Anti Doping Danmarks regler.

## **2.9 Påklædning og udstyr**

Påklædningen og valg af personligt udstyr er fri.

Stævneleder kan dog stille særlige krav til påklædning og udstyr, herunder til tracking. Det skal i så fald fremgå af instruktionen.

Deltageren må ikke uden særlig tilladelse benytte andre hjælpemidler end det udleverede kort, den udleverede postbeskrivelse til anbringelse i medbragt holder samt kompas og lys.

Deltageren må medbringe en GPS-enhed, men må ikke under konkurrencen vise GPS-data.

## **2.10 Startret**

Ret til at deltage i et stævne, der er optaget på forbundets stævnekalender, har enhver, der på stævnedagen er aktivt medlem af en klub under forbundet eller en anden klub under IOF (International Orienteering Federation).

Stævneleder kan tildele andre startret.

## **2.11 Start**

En deltager har selv ansvar for at følge startproceduren og overholde sin starttid eller ved fri start det for stævnet bestemte starttidsrum og mindste startinterval.

Det er deltagerens eget ansvar ved start at tage det rigtige kort.

Udleveres kortet af startmandskabet, påhviler ansvaret den arrangerende klub.

### **2.12 Kvittering for besøg ved poster**

Det er deltagerens ansvar ved hver post at sikre en kvittering for postbesøget.

Ved anvendelse af elektronisk kontrolsystem er det deltagerens ansvar at sikre at deltagerens elektroniske brik har den rette identifikation (nummer på brikken), at brikken er funktionsdygtig, og at brikken er nulstillet inden start.

Det er tillige deltagerens ansvar at anvende det ved stævnet benyttede backupsystem til kvittering, såfremt det primære system fejler.

### **2.13 Mål**

Konkurrencen for en deltager er slut, når deltageren har registreret målposten eller, hvis en sådan ikke er opsat, ved passage af mållinjen.

Alle deltagere skal melde sig i mål, uanset om de har gennemført banen eller ej.

### **2.14 Klubtilhørsforhold**

En deltager kan være medlem af flere klubber under forbundet.

En deltager kan indenfor en forårssæson, der omfatter perioden fra 1. januar til den 30. juni eller en efterårssæson, der omfatter perioden 1. juli til 31. december, kun stille op for én klub ved stævner i Danmark. Undtaget herfra er konkurrencer i Danmark, der afvikles efter IOF's Competition Rules.

Uanset klubtilhørsforhold har en deltager ret til i alle andre end A-stævner at starte på et til stævnet sammensat stafethold.

## 3. Regler om stævner

### 3.1 Skov- og stævnefordeling

Skov- og stævnefordelingen besluttet af forbundets Stævne- og Reglementsudvalg (SRU).

Forbundet er ansvarlig for, at der udgives en stævnekalender, der viser alle danske stævner.

Alle klubber, der er medlem af forbundet, er berettiget til at udbyde stævner på forbundets kalender.

### 3.2 Stævnearrangørens ansvar

Arrangøren har ansvaret for, at alle nødvendige tilladelser foreligger og overholdes, at stævnet gennemføres i overensstemmelse med dette reglements bestemmelser, og at eventuelle særlige aftaler med eksterne interessenter respekteres.

Arrangøren kan annullere hele eller dele af stævnet, hvis dette ikke kan overholdes, jf. §4.3.

### 3.3 Stævneorganisation

Til ethvert stævne skal der mindst udpeges en stævneleder, en banelægger, en stævnekontrollant og en banekontrollant.

Til at afgøre tvister udpeges der ved A-stævner en jury. Ved alle andre stævner udpeges der en dommer.

### 3.4 Kvalitet og service

Stævnets kvalitet og service beskrives med 1 til 5 stjerner, hvor 5 er den bedste. Bilag 1 definerer kravene.

### 3.5 Kvalitetskontrol

Til at sikre stævnets kvalitet skal der ved alle stævner udpeges en stævnekontrollant og en banekontrollant.

Ved A-stævner udpeges kontrollanterne af forbundet. Ved alle andre stævner udpeges kontrollanterne af stævnets arrangør.

#### 3.5.1 Stævnekontrollant

Stævnekontrollanten skal arbejde uafhængigt af stævneleder.

Stævnekontrollanten er forbundets og deltagernes garant og skal sikre, at stævnet bliver planlagt og afviklet i overensstemmelse med dette reglement og indgåede aftaler.

Stævnekontrollanten må ikke deltage i konkurrencen.

### 3.5.2 Banekontrollant

Banekontrollanten skal arbejde uafhængigt af banelægger og korttegner og refererer i øvrigt til Stævnekontrollanten.

Banekontrollanten skal sikre, at banerne overholder retningslinjerne i dette og andre relevante reglementer.

Banekontrollanten må ikke deltage i konkurrencen.

## 3.6 Indbydelse

Indbydelsen skal indeholde alle relevante informationer om stævnet, herunder:

1. Stævnets arrangør
2. Stævnets navn
3. Stævnedato, åbningstid.
4. Løbsområdets navn.
5. Mødested, stævnecenter og stævneplads.
6. Kortet, målestok, udgivelsesår, ækvidistance og fremstillingsmåde.
7. Terrænbeskrivelse.
8. Klasser, klasseinddeling, deltagerbegrænsning, seedning, vindertider og/eller ca. banelængder, præmier, åbne klasser/vakante starter, herunder salgstidsrum og priser.
9. Kontrolsystem.
10. Start, startmetode og tidspunkt for 1. start.
11. Afstande, indbyrdes afstand mellem parkering og stævneplads.
12. Børnebane, åbningstid, præmier, gebyr.
13. Service, børneaktivering, overnatning, bespisning etc.
14. Tilmeldingsprocedure, såvel for forhånds- som direkte tilmelding på stævnedagen.
15. Startafgifter og betalingsmåde
16. Stævneorganisation, se §3.3:
  - a) Stævneleder, navn og klub, telefon og e-mail.
  - b) Banelægger, navn og klub.
  - c) Stævnekontrollant, navn og klub.
  - d) Banekontrollant, navn og klub.
  - e) Korttegner(e).

Indbydelsen skal offentliggøres på internettet og linkes til forbundets stævnekalender.

Sker der efter offentliggørelsen rettelser i indbydelsen, skal disse fremhæves og dato for opdatering angives.

### **3.7 Tilmelding inden stævnedagen**

Tilmelding til et orienteringsstævne inden stævnedagen foregår inden for den tidsfrist og i overensstemmelse med den procedure, der er angivet i indbydelsen.

Efter tilmeldingsfristens udløb hæfter deltagerens klub for betaling af startafgiften.

### **3.8 Tilmelding på stævnedagen**

Arrangøren afgør, i hvilket omfang og hvordan - vakante pladser i almindelige klasser eller åbne klasser - der tilbydes tilmelding på stævnedagen. Dette skal fremgå af indbydelsen.

### **3.9 Start i anden deltagers navn**

Start i anden deltagers navn er tilladt, hvis man opfylder klassens betingelser. Navneændringen foretages ved henvendelse til arrangøren før første start i stævnet.

### **3.10 Instruktion**

Instruktionen skal offentliggøres på stævnets hjemmeside senest 72 timer før stævnets start.

Instruktionen skal indeholde alle relevante informationer om stævnets forløb på stævnedagen, herunder:

1. Kørevejledning, mødested, stævneplads og evt. stævnecenter.
2. Oversigtskort, omklædning, bad og toilet, samt øvrige servicefunktioner.
3. Afstande og afmærkningsfarver
  - parkering – stævneplads.
  - stævneplads – start(er).
4. Klasser, endelige banelængde og postantal, væskedepoter, samt startsted, hvis der er mere end ét.
5. Kontrolsystem, herunder sted for udlevering af lejevrikker, backupkort eller kontrolkort
6. Kortet, kortskifte, samt specielle signaturer, eventuelle rettelser.
7. Hvorledes tvungne overgange, passager og ruter, samt forbudte områder er markeret i terrænet.
8. Postbeskrivelser, placering heraf på kortet, evt. løse ved start.
9. Start, fremkald, kontrol og kortudlevering, samt procedure angående for sent startende.
10. Mål, maksimumtid, inddragelse og senere udlevering af kortet, væske.
11. Overtrækstøj, transport og i givet fald udlevering.
12. Præmier, til hvem, tidspunkt og sted for overrækkelse.

13. Ordensregler ude og inde.
14. Dispensationer for stævnet og eventuelle rettelser i forhold til indbydelsen.
15. Stævneorganisation:
  - a) Stævneleder, navn og klub, telefon og e-mail.
  - b) Banelægger, navn og klub.
  - c) Stævnekontrollant, navn og klub.
  - d) Banekontrollant, navn og klub.
  - e) Jury (dommer).
  - f) Korttegner(e).

Instruktionen skal ophænges på stævnepladsen og ved start.

### **3.11 Startlisten**

Startlisten skal offentliggøres på stævnets hjemmeside senest 48 timer før stævnets start.

Startlisten skal indeholde navn, klub og starttid for alle forhåndstilmeldte deltagere.

Startrækkefølgen fastlægges ved lodtrækning. Lodtrækningen er stævneleders ansvar. I lodtrækningen skal alle forhåndstilmeldte deltagere indgå. Deltagere fra samme klub må ikke på samme bane starte lige efter hinanden. Forekommer dette som resultat af lodtrækningen, skal en deltager fra en anden klub indsættes imellem, såfremt dette er muligt.

Med stævnekontrollantens tilladelse kan der i stedet benyttes fri start (put&run). Dette gælder ikke A-stævner og divisionsmatcher.

### **3.12 Startmetoder**

Der kan alt efter format eller tradition benyttes følgende startmetoder:

#### *3.12.1 Intervalstart*

Deltagerne startes inden for klassen eller samme bane med et fast tidsinterval.

#### *3.12.2 Fri start (put & run)*

Ved fri start kan deltagere indenfor et af stævneleder fastlagt starttidsrum selv vælge sit starttidspunkt. Stævneleder kan dog bestemme, at der skal være et mindste startinterval mellem deltagere på samme bane.

#### *3.12.3 Samlet start*

Ved samlet start skal deltagere i samme klasse starte på samme tid.



### 3.12.4 Jagtstart

Ved etapeløb kan stævneleder på sidste etape vælge at anvende jagtstart, dvs. at deltagerne starter tidsmæssigt i forhold til deres samlede tid efter de første etaper. Jagtstart må anvendes på mellemsvære og svære baner. Løbere, der ikke har gennemført de første etaper, starter sidst.

### 3.13 Kortet

Til alle stævner skal der anvendes kort, der er fremstillet i henhold til DOF's Kortreglement. Dette krav kan fraviges, såfremt løbets særlige koncept eller tradition tilsiger dette.

Kortet skal være i følgende målestok: 1:3.000, 1:4.000, 1:7.500, 1:10.000 eller 1:15.000.

Ved løb med kort i 1:15.000 og 1:10.000:

- I klasserne D60 og H60 (og ældre) skal deltagerne løbe på kort i 1:7.500.
- Med Stævnekontrollantens godkendelse *kan* arrangøren - afhængigt af terrænets karakter - vælge at lade klasserne D45, H45, D50, H50, D55 og H55 løbe på kort i 1:7.500.

Ved løb med kort i 1:4.000:

- I klasserne D60 og H60 (og ældre) skal deltagerne løbe på kort i 1:3.000.
- Med Stævnekontrollantens godkendelse *kan* arrangøren - afhængigt af kortets kompleksitet - vælge at lade klasserne D45, H45, D50, H50, D55 og H55 løbe på kort i 1:3.000.

Kortet skal være printet eller trykt med vandfaste farver i en kvalitet, der opfylder kravene i forbundets kortnorm. Kortet skal være fremstillet af vandfast materiale eller være beskyttet mod fugt, når det udleveres til deltageren.

Alle indtegninger af baneoplysninger på kortet skal foretages i overensstemmelse med bestemmelserne i IOF's gældende kortnorm.

### 3.14 Baner

Antallet af baner bestemmes af det forventede antal deltagere, stævnets kvalitet og serviceniveau og hensynet til belastning af naturen. Banerne beskrives ved længden målt i luftlinje eller ved korteste vejvalg via posterne, antallet af poster samt sværhedsgraden. Flere klasser kan løbe samme bane.

### 3.15 Baners sværhedsgrad

Til hver bane knyttes en farvekode på en skala med 6 trin, der udtrykker banens sværhedsgrad - se Bilag 2 for en detaljeret beskrivelse.

Farvekode	Beskrivelse
Lysegrøn	Børnebane
Grøn	Begynderbane
Hvid	Let bane
Gul	Mellemsvær bane
Blå	Svær ældrebane
Sort	Svær bane

### 3.16 Slump

For alle sværhedsgrader gælder det, at baneforløbet og postplaceringerne tilrettelægges, således at risikoen for modløb, slump og tilfældigheder elimineres eller minimeres og således, at principperne om naturlig banelægning overholdes.

### 3.17 Angivelse af banelængder

I formaterne sprint og sprintstafet angives banelængden ved korteste vejvalg mellem posterne.

I alle andre formater angives banelængden med længde i lige linje fra start via poster til mål kun afvigende for fysisk ikke-passable hindringer, forbudte områder og tvungne passager.

For alle formater kan banelægger vælge også at angive forventet stigning i højdemeter ad den kortest fornuftige rute.

### 3.18 Postbeskrivelser

Postbeskrivelser skal følge den internationale norm herfor. Postbeskrivelser skal trykkes på kortet. Felterne skal være kvadratiske med sidelængden mellem 5 og 7 mm og skal indeholde posternes kodetal.

Arrangøren kan tilbyde løse postbeskrivelser, men skal i så fald sikre sig, at ingen deltager medtager en løst postbeskrivelse, medmindre denne er monteret sikkert i medbragt holder, eller på anden vis sikret mod tab i løbsområdet.

### **3.19 Poster**

Ved *dagløb* skal posterne markeres med trefløjede skærme i farven orange og hvid. Hver af de tre sider skal mindst være 30 x 30 cm og farverne fordelt i to lige store ligebenede trekanter. Den orange farve skal på alle 3 sider dække bundlinjen. Skærmen skal være udført i nylon eller andet vejrbestandigt materiale.

Ved *natløb* skal posterne markeres med hvid eller gul refleks, synlig fra alle sider.

Posten skal være forsynet med en postenhed, som deltageren skal benytte til at opnå kvittering for besøget ved posten.

Posten skal markeres med det for posten gældende kodetal, dette skrives i sort på lys baggrund.

Kodetallet skal angives vandret på postenheden, så det er synligt oppefra, eller angives lodret på poststativet, så det er synligt fra to sider.

Cifrene skal have en stregtykkelse på 3-10 mm og være mellem 3 og 10 cm høje. Kodetallet må ikke være mindre end 31, og tal, der kan misforstås på hovedet, skal understreges (f.eks. 68).

### **3.20 Posters indbyrdes placering**

I løbsformaterne sprint og sprintstafet er minimumsafstanden mellem poster 25 meter i løbslængde og 15 meter i fugleflugt. Poster må kun placeres nærmere hinanden end 30 m i fugleflugt, hvis der er klar forskel på postplaceringen både på kort og i terræn.

I alle øvrige løbsformater må poster ikke placeres nærmere hinanden end 30 meter, og må kun placeres nærmere hinanden end 60 m, hvis der er klar forskel på postplaceringen både på kort og i terræn.

### **3.21 Væske**

Arrangøren skal sørge for, at væskedepoter etableres på banen i tilstrækkeligt omfang, vurderet på grundlag af banelængde og tidspunktet for stævnet.

Væskedepoter skal være placeret ved en post og være angivet i postbeskrivelsen eller være placeret ved en tvungen passage. Væskedepoters placering og antal skal fremgå af stævneinstruktionen.

Det skal af instruktionen fremgå, om der tilbydes væske i mål.

### **3.22 Start (og skifte ved stafet)**

Der kan alt efter format eller tradition benyttes følgende startmetoder:

#### *3.22.1 Startmetode – individuelle løbsformater med lodtrækning*

Ved stævner med lodtrækning fremkaldes deltagerne inden for hver klasse med et fast tidsinterval før det fastsatte starttidspunkt.

Deltagere på baner med sværhedsgraderne grøn/ begynder og hvid/let får kortet udleveret 2 minutter før starttidspunktet.

Øvrige deltagere må ikke se deres kort før startøjeblikket.

#### *3.22.2 Stafetstart*

Starten foregår med samlet start inden for hver klasse.

#### *3.22.3 Stafetskifte*

Skifteområdet opbygges, så skifte sker efter mållinjen. Skifte kan foretages ved enten at indgående løber tager kortet til udgående løber og overleverer det til denne, eller indgående løber rører ved udgående løber, som derefter tager sit kort i udløbet. Det er i begge tilfælde løbernes eget ansvar at tage det rigtige kort.

Stævneleder fastsætter tidspunktet for efterstart for de hold, der er kommet så langt efter de førende, at de ikke har mulighed for at blande sig i slutresultatet. Hold i efterstart skal i resultatlisten optræde efter hold, der ikke har løbere i efterstart.

Der benyttes en tidtagningsenhed ved skiftet mellem de indledende ture, mens passagen af mållinjen er afgørende på sidste tur.

### **3.23 Ophæng af kort**

Ved individuelle konkurrencer skal der ved starten ophænges et eksemplar af løbskortet uden baneindtegnning.

På dette kort markeres eventuelle væsentlige kortændringer eller kommentarer.

Ved stafetkonkurrencer ophænges kortet indtil 1. start.

### **3.24 For sent startende (gælder kun for klasser med lodtrækning)**

Deltagere, der kommer for sent til deres starttid, uanset årsag, starter så snart det er praktisk muligt.

For deltagere, som kommer for sent til deres starttid, uden at det kan tilskrives en fejl hos arrangørerne eller force majeure, skal løbstiden regnes fra deltagerens oprindelige starttid.

For deltagere, som kommer for sent til deres starttid på grund af fejl hos arrangørerne eller force majeure, skal løbstiden regnes fra deltagerens nye starttid.

### **3.25 Mål**

Stævnet slutter og mål nedtages efter sidste målgang eller udløbet af maksimumtid for den sidst startende deltager.

### **3.26 Tidtagning**

Tidtagning sker med 1 sekunds nøjagtighed.

### **3.27 Resultatlisten**

En foreløbig resultatliste, papirbaseret eller elektronisk, skal løbende være tilgængelig i målområdet.

Den endelige resultatliste skal være tilgængelig på internettet senest 4 timer efter udløbet af maksimumtiden for stævnets sidst startende deltager.

Den endelige resultatliste skal som minimum indeholde følgende oplysninger:

- Identifikation af stævnet (navn og placering)
- Navn og klub for alle tilmeldte deltagere (ikke startende deltagere skal også fremgå)
- Placering og tid for alle deltagere, der har gennemført. Har to eller flere deltagere samme tid, anføres de med samme placering. Efterfølgende deltagere placeres på nærmeste frie plads.
- For deltagere, der ikke har gennemført, angives årsagen
- Resultatlisten opdeles klassevis og/eller banevis.

Den endelige resultatliste skal være tilgængelig på internettet i mindst 1 år efter stævnet.

## 4. Regler om tvister

### 4.1 Jury eller dommer

Til at afgøre tvister udpeges der ved A-stævner en jury. Ved alle andre stævner udpeges der en dommer.

Hvervet som dommer afskærer ikke fra deltagelse i stævnet. Såfremt en dommer er part i en sag eller i øvrigt har væsentlig interesse i sagens udfald, må vedkommende hverken deltage i behandlingen af den pågældende sag eller i afgørelsen af denne. Såfremt en dommer ikke kan behandle og afgøre en sag, udpeger stævnelederen en anden dommer i sagen blandt deltagerne i stævnet.

### 4.2 Udgået eller diskvalifikation

En deltager er udgået,

- hvis den for stævnet fastsatte maksimumtid er overskredet,
- hvis der i mål mangler læsbar kvittering for besøg ved en eller flere poster, medmindre det med sikkerhed kan påvises, at dette ikke er deltagerens fejl. Ved disse særlige tilfælde kan andre beviser, så som postkontrollører, billeder og udlæsninger fra postenheden, anvendes som bevis for, at deltageren har besøgt posten.

En deltager skal diskvalificeres ved enhver overtrædelse enten af dette reglements bestemmelser eller af anvisninger i stævnets instruktion.

Hvis en af deltagerne på et stafethold udgår eller diskvalificeres, er hele holdet udgået eller diskvalificeret. Diskvalifikation af et stafethold sker endvidere, hvis deltagerne ikke starter i den rigtige rækkefølge, eller hvis en deltager starter i en anden deltagers navn.

### 4.3 Annullering

Såfremt der er begået en arrangørfejl, der må antages i væsentlig grad at have indvirket på konkurrencens resultat, kan arrangøren - eller dommer eller jury efter indgivet protest - annullere konkurrencen for de klasser og de baner, der er berørt af fejlen.

Alternativt kan arrangøren, dommer eller jury, i stedet for en fuldstændig annullering af en klasse eller en bane, vælge at annullere et eller flere delstræk eller at se bort fra en etape eller en stafettur.

Tages en sådan beslutning af arrangøren af egen drift, kan der klages og protesteres over denne efter proceduren i §4.4.

### 4.4 Klage

En eller flere deltagere i et arrangement kan indgive klage over:

- en anden deltagers overtrædelse af reglementets regler eller af anvisninger i instruktionen,
- en notering af en deltager som udgået,
- en pålagt diskvalifikation,
- en fejl fra arrangørens side, som i væsentlig grad har påvirket konkurrencen, forudsat de(n) pågældende deltager(e) er direkte berørt af overtrædelsen.

Part i sagen er klager og de eventuelt andre deltagere, der påstås at have overtrådt reglerne eller anvisningerne i instruktionen.

Klagen indgives mundtligt eller skriftligt til stævneleder.

En klage skal indgives så tidligt som muligt og senest ved stævnets afslutning. Herved forstås 30 minutter efter sidste målgang eller udløbet af maksimumtid for den sidst startende i konkurrencen.

Stævneleder skal foretage en mundtlig partshøring og snarest skriftligt meddele sin afgørelse af klagen. Afgørelsen skal tillige indeholde oplysning om tidspunktet for klagens afgørelse og en vejledning om adgang til at indgive protest til dommer eller jury.

#### **4.5 Protest**

Protest imod en af stævneleder truffet afgørelse i en klagesag indgives til dommer eller jury.

Ved indgivelse af protest indtræder stævnets arrangør som part i sagen.

Protest kan kun indgives af den eller de deltagere, der direkte er berørt af stævneleders afgørelse. Protesten skal indgives skriftligt til dommer eller jury. Protesten skal indgives senest 30 minutter efter meddelelse om en klages afgørelse.

Protest mod resultatlisten kan dog indgives til dommer eller jury senest 7 dage efter den endelige resultatliste er offentliggjort på stævnets hjemmeside. Protesten kan kun indgives af den eller de deltagere, der er direkte berørt af fejlen.

Dommer eller jury foretager partshøring og eventuel besigtigelse eller anden bevissikring inden kendelse afsiges. Kendelsen skal være skriftlig og indeholde en kort sagsfremstilling og en begrundelse. Kendelsen afsiges så hurtigt som muligt.

En kendelse skal afsiges senest 7 dage efter modtagelsen af protesten.

#### **4.6 Anke**

En dommers eller jurys kendelse kan af en part ankes til forbundets Appeludvalg. Dette gælder dog ikke, hvis anken alene vedrører et konkret dommer- eller juryskøn. Anke skal være skriftlig og fremsendes gennem forbundets sekretariat senest 7 dage efter modtagelsen af dommers eller jurys kendelse.

#### **4.7 Mails, sms, bisidder og gebyr**

I alle klage-, protest- eller ankesager er e-mails og sms lovlige som skriftligt grundlag, såfremt man sikrer sig, at det er modtaget. En deltager kan under en klage, protest eller anke til enhver tid vælge sig en bisidder. Der betales ikke gebyr for indgivelse og behandling af en klage, protest eller anke.



## Speciel del

### 5. Generelle regler for A-stævner

Reglerne i dette afsnit gælder for alle A-stævner, dvs. danmarks- og forbundsmesterskaber, inklusive finalerunden i Divisionsturneringen, World Ranking Events (WRE), elitens testløb, og andre stævner der efter ansøgning til forbundet (SRU) tildeles status som A-stævne.

Er der konflikt mellem en regel i dette afsnit og en regel i almindelig del, gælder reglen i dette afsnit.

#### 5.1 Tildeling og afvikling af A-stævner

Tildelingen af A-stævner besluttet af Stævne- og Reglementsudvalget.

Stævne- og Reglementsudvalget fastlægger turnus for afvikling af danmarks- og forbundsmesterskaber på skift i kredsene.

Stævnerne afvikles i overensstemmelse med dette reglement og evt. andre særlige krav for det specifikke stævne.

En arrangør af et A-stævne er forpligtet til at anmelde dato og placering af stævnepladsen til Anti-Doping Danmark (ADD).

#### 5.2 Kvalitet og service

A-stævner skal mindst opfylde kravene til 4 stjerner. Stævnekontrollanten kan under særlige omstændigheder dispensere for enkelte krav.

#### 5.3 Kvalitetskontrol

Stævne- og banekontrollanter udpeges senest 12 måneder før stævnet af forbundet.

Kontrollanterne til et sådant stævne må ikke i sæsonen stille op for samme klub som den, de skal kontrollere.

#### 5.4 Stævnekontrollant

Stævnekontrollantens mandat fremgår af reglementets almindelige del (§3.5.1)

Opstår der væsentlig usikkerhed eller uoverensstemmelser mellem arrangøren og stævnekontrollanten, skal stævnekontrollanten straks underrette forbundets Stævne- og Reglementsudvalg.

#### 5.5 Banekontrollant

Banekontrollantens mandat fremgår af reglementets almindelige del (§3.5.2)

Opstår der væsentlig usikkerhed eller uoverensstemmelser mellem banelægger og banekontrollanten, skal banekontrollanten straks underrette stævnekontrollanten.

### **5.6 Embargo af løbsområde**

Lukning af et løbsområde skal være meddelt og offentliggjort på forbundets hjemmeside mindst 12 måneder før stævnet.

Forbuddet gælder alle deltagere, disses trænere og andre personer, der gennem deres kendskab til terræn og kort vil kunne påvirke udfaldet af konkurrencen.

Færdsel ad større offentlige veje gennem området er tilladt, medmindre arrangøren udtrykkeligt har forbudt det.

### **5.7 Klasser og baner**

Ved Danmarks- og Forbundsmesterskaber udbydes der mesterskaber i klasser som vist i oversigten ved hvert enkelt mesterskab.

Ved andre A-stævner beslutter arrangøren, hvilke klasser og baner, der udbydes.

Banelængden er angivet med forventet vindertid i minutter. Ved "vindertid" forstås gennemsnittet af de 3 bedste tider i de respektive klasser.

Løber flere klasser samme bane, skal klasserne starte i forlængelse af hinanden.

Ved stafetmesterskaber skal alle stafehold i samme klasse starte på samme tid.

Såfremt et stævne skal benyttes som ranglisteløb, skal klasseudbuddet matche ranglisten.

Det endelige antal baner og banelængder fastlægges og godkendes af banekontrollanten ud fra terrænets beskaffenhed og det forventede deltagerantal.

### **5.8 Grupper**

Deltagelse i grupper er kun tilladt på åbne baner.

### **5.9 Skygning**

Skygning er ikke tilladt ved danske mesterskaber. Det er dog tilladt i klasser med sværhedsgrad grøn/begynder ved DM Hold.

## **5.10 Tilmeldingsprocedure**

Tilmeldingen skal indeholde deltagerens for- og efternavn, klub, klasse og evt. briknummer. Hvis deltageren ikke opfylder betingelserne for at kunne modtage medaljer (se §5.12), skal dette oplyses ved tilmeldingen.

Tilmeldingsfristen må ikke ligge tidligere end 2 uger før stævnet. Eftertilmelding kan foretages indtil 96 timer før stævnets start, evt. mod en forhøjet startafgift.

## **5.11 Startafgift**

Efter tilmeldingsfristens udløb hæfter deltagerens klub for betaling af startafgiften, som senest 10 dage efter tilmeldingsfristens udløb skal være indbetalt til den af arrangøren oplyste bankkonto.

## **5.12 Løbskortet**

Ved A-stævner skal kortet i alle klasser enten være fremstillet med offset-trykteknik eller printet hos en af DOF godkendt printleverandør.

Et eksemplar af løbskortet uden baneindtegning skal kunne ses af deltagerne i en af startboksene.

## **5.13 Postbeskrivelser**

Deltagerne skal ved individuelle discipliner tilbydes løse postbeskrivelser. Arrangøren skal sikre sig, at ingen deltager medtager en løs postbeskrivelse, medmindre denne er monteret sikkert i medbragt holder eller på anden vis sikret mod tab i løbsområdet.

## **5.14 Stafetsamarbejde**

Indtil 3 klubber kan indgå samarbejde for sammen at stille fælles stafehold til A-stævner. Samarbejdet vælger et fælles navn, der ikke må være en af de samarbejdende klubbers navne, men gerne en kombination heraf.

Stafetsamarbejdet skal anmeldes til forbundet og indeholde oplysning om samarbejdets omfang. Samarbejdet er bindende, indtil det afmeldes.

En liste over indgåede stafetsamarbejder offentliggøres på forbundets hjemmeside.

Et stafetsamarbejde forhindrer ikke klubberne i at stille med rene klubhold.

## **5.15 Medaljer ved Danmarks- og forbundsmesterskaber**

Nr. 1 i klasserne D21 og H21 eller i Sprintstafet D/H21 modtager Danmarks Idræts-Forbunds (DIF) mesterskabsmedalje. Det samme gælder den klub, der vinder divisionsturneringens finalerunde.

Nr. 2 og 3 i D21 og H21 eller i Sprintstafet D/H21 modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis sølv og bronze.

Nr. 1, 2 og 3 i øvrige mesterskabsklasser modtager forbundets mesterskabsmedalje i henholdsvis guld, sølv og bronze.

Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3 uanset antallet af tilmeldte deltagere eller hold.

Medaljer uddeles kun til personer, der på stævnedagen er medlem af en klub under forbundet, og som er dansk statsborger, eller på stævnedagen er tilmeldt folkeregistret i Danmark. For stafehold skal alle deltagere på holdet opfylde dette.

Der uddeles ikke medaljer i åbne, individuelle klasser uanset disciplin eller i åbne stafetklasser.

### **5.16 For sent startende**

Deltagere, som kommer for sent til deres starttid, skal have lov til at starte. Deres nye starttid skal noteres.

#### *5.16.1 Samlet start og jagtstart*

Ved en samlet start eller jagtstart skal deltageren starte hurtigst muligt.

#### *5.16.2 Intervalstart*

Ved en intervalstart gælder:

- Hvis deltageren er ved startlinjen mindre end et halvt startinterval efter sin starttid, skal deltageren starte med det samme.
- Hvis deltageren er ved startlinjen mere end et halvt startinterval efter sin starttid, skal deltageren starte ved det næste mulige halve start interval.

#### *Eksempler*

En løber, der skulle starte kl. 10:34 i en klasse med 2 minutters startinterval, kommer frem til startstregen kl. 10:34:50. Han får lov til at starte med det samme, da det er mindre end et halvt startinterval efter hans starttid.

En løber, der skulle starte kl. 11:12 i en klasse med 1 minuts startinterval kommer frem til startstregen kl. 11:12:50. Hun får ikke lov til at starte med det samme, da det er længere end et halvt startinterval efter hendes starttid. Hun kommer til at starte kl. 11:13:30, som er det næste mulige halve startinterval mellem to løbere.

### **5.17 Mål**

Løbskortet skal inddrages i mål og kan først frigives efter sidste start i stævnet.

### **5.18 Børnebane**

Det skal af instruktionen fremgå, om der tilbydes en gratis afmærket børnebane uden forhåndstilmelding som introduktion til orientering.

### **5.19 Deltagerbegrænsning**

Om nødvendigt og på anmodning af stævnets arrangør fastlægger forbundet principperne for begrænsning af antal deltagere.

### **5.20 Seedning**

Ved alle individuelle discipliner foretager forbundet seedning i relevante klasser.

Forbundet fastlægger reglerne for seedning.

### **5.21 Presse og publikum**

Stævneleder kan med stævnekontrollantens samtykke og nærmere anvisning tillade pressen og publikum at bevæge sig i afgrænsede dele af løbsområdet.

### **5.22 Live dækning af stævner**

Hvis formidlingen af stævnet, bl.a. gennem video, speakning og tracking, vil give ikke-startede deltagere en urimelig fordel, skal deltagerne i karantæne før formidlingen starter, således de ikke får mulighed for at følge denne.

Der er ingen principiel forskel på, om formidlingen sker på stævnepladsen eller online.

#### *5.22.1 Karantæne*

Da de sidst startende løbere kan risikere at opholde sig lang tid i karantænezonen, skal denne indrettes således, at der er tilstrækkeligt lys samt toiletter.

Det må ikke være muligt at følge nogen form for formidling af stævnet fra karantænezonen.

Det er ikke tilladt at medbringe kommunikationsudstyr i karantænezonen.

### **5.23 Påklædning og udstyr**

#### *5.23.1 Startnumre*

Startnumre skal bæres synligt på brystet. De må ikke foldes eller fastgøres, så sponsorlogo eller tekst skjules. Start nægtes, indtil forholdet er bragt i orden.

#### *5.23.2 Elektronisk udstyr*

Det er tilladt at løbe med GPS-udstyr, forudsat at det ikke har et display, der kan vise kort eller kan bruges til navigation.

Arrangøren kan pålægge deltagere at bære en tracking-enhed under løbet.  
Det er ikke tilladt at medbringe kommunikationsudstyr på banen.

### **5.24 Jury**

Stævnekontrollanten (ved WRE stævner: IOF Event Adviser) er automatisk formand for juryen, men uden stemmeret. Stævnekontrollant og stævneleder udpeger i fællesskab de 3 jurymedlemmer blandt deltagerne.

Ved udpegningen af jury skal der tilstræbes spredning i alder, køn og geografi. Ingen medlemmer af juryen må være medlem af den arrangerende klub. To af juryens medlemmer må ikke tilhøre samme klub.

Juryformanden træder i funktion fra tidspunktet for udsendelse af indbydelse. Hvervet som jurymedlem afskærer ikke fra deltagelse i stævnet. Såfremt et jurymedlem er part i en sag eller i øvrigt har væsentlig interesse i sagens udfald må vedkommende hverken deltage i behandlingen af den pågældende sag eller i afgørelsen af denne. Såfremt et jurymedlem ikke kan behandle og afgøre en sag, sker behandling og afgørelse af sagen ved de resterende jurymedlemmer.

## 6. Specifikke regler for Danmarks- og Forbundsmesterskaber

Om klasser markeret med "\*" gælder, at såfremt stævnet skal benyttes som ranglisteløb for juniorerne, oprettes der kun én fælles bane for D18 og D20, og tilsvarende for H18 og H20, svarende til vindertider for hhv. D20 og H20.

### 6.1 Sprint

Startinterval: 1 minut.

Der skal være mindst 15 minutters hul i startlisten mellem eliteklasserne (D20, H20, D21 og H21) og de øvrige klasser.

Maksimaltid: 50 minutter for alle klasser.

Kortmålestok: 1:3.000 for klasserne D60 og H60 (og ældre),

1:4.000 for øvrige klasser.

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D12	Hvid – Let	12-15
D14	Gul – Mellemsvær	12-15
D16	Sort – Svær	12-15
D18*	Sort – Svær	12-15
D20*	Sort – Svær	12-15
D21	Sort – Svær	12-15
D35	Sort – Svær	12-15
D40	Sort – Svær	12-15
D45	Sort – Svær	12-15
D50	Sort – Svær	12-15
D55	Sort – Svær	12-15
D60	Sort – Svær	12-15
D65	Sort – Svær	12-15
D70	Blå – Svær	12-15
D75	Blå – Svær	12-15
D80	Blå – Svær	12-15

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
H12	Hvid – Let	12-15
H14	Gul – Mellemsvær	12-15
H16	Sort – Svær	12-15
H18*	Sort – Svær	12-15
H20*	Sort – Svær	12-15
H21	Sort – Svær	12-15
H35	Sort – Svær	12-15
H40	Sort – Svær	12-15
H45	Sort – Svær	12-15
H50	Sort – Svær	12-15
H55	Sort – Svær	12-15
H60	Sort – Svær	12-15
H65	Sort – Svær	12-15
H70	Blå – Svær	12-15
H75	Blå – Svær	12-15
H80	Blå – Svær	12-15

D85	Blå – Svær	12-15
D/H90	Blå – Svær	12-15

H85	Blå – Svær	12-15
D/H90	Blå – Svær	12-15



## 6.2 Mellem

Startinterval: 2 minutter.

Maksimaltid: 2 timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:7.500 for klasserne D60 og H60 (og ældre),

1:10.000 for øvrige klasser.

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D10	Grøn – Begynder	15
D12	Hvid – Let	20-25
D14	Gul – Mellemsvær	20-25
D16	Sort – Svær	20-25
D18*	Sort – Svær	20-25
D20*	Sort – Svær	20-25
D21	Sort – Svær	30-35
D35	Sort – Svær	30-35
D40	Sort – Svær	30-35
D45	Sort – Svær	30-35
D50	Sort – Svær	30-35
D55	Sort – Svær	30-35
D60	Sort – Svær	30-35
D65	Sort – Svær	30-35
D70	Blå – Svær	30
D75	Blå – Svær	30
D80	Blå – Svær	30
D85	Blå – Svær	30
D/H90	Blå – Svær	30

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
H10	Grøn – Begynder	15
H12	Hvid – Let	20-25
H14	Gul – Mellemsvær	20-25
H16	Sort – Svær	20-25
H18*	Sort – Svær	20-25
H20*	Sort – Svær	20-25
H21	Sort – Svær	30-35
H35	Sort – Svær	30-35
H40	Sort – Svær	30-35
H45	Sort – Svær	30-35
H50	Sort – Svær	30-35
H55	Sort – Svær	30-35
H60	Sort – Svær	30-35
H65	Sort – Svær	30-35
H70	Blå – Svær	30-35
H75	Blå – Svær	30
H80	Blå – Svær	30
H85	Blå – Svær	30
D/H90	Blå – Svær	30

### 6.3 Lang

Startinterval: 3 minutter for klasserne D18, D20, D21, H18, H20 og H21,  
2 minutter for øvrige klasser.

Maksimaltid: 3 timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:15.000 for klasserne D18, D20, D21, H18, H20 og H21,  
1:7.500 for klasserne D60 og H60 (og ældre),  
1:10.000 for øvrige klasser.

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid	Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D10	Grøn – Begynder	20	H10	Grøn – Begynder	20
D12	Hvid – Let	25	H12	Hvid – Let	25
D14	Gul – Mellemsvær	35	H14	Gul – Mellemsvær	35
D16	Sort – Svær	40	H16	Sort – Svær	45
D18*	Sort – Svær	55	H18*	Sort – Svær	70
D20*	Sort – Svær	55	H20*	Sort – Svær	70
D21	Sort – Svær	70-80	H21	Sort – Svær	90-100
D35	Sort – Svær	55	H35	Sort – Svær	70
D40	Sort – Svær	50	H40	Sort – Svær	65
D45	Sort – Svær	45	H45	Sort – Svær	60
D50	Sort – Svær	45	H50	Sort – Svær	55
D55	Sort – Svær	45	H55	Sort – Svær	50
D60	Sort – Svær	45	H60	Sort – Svær	50
D65	Sort – Svær	45	H65	Sort – Svær	50
D70	Blå – Svær	45	H70	Blå – Svær	50
D75	Blå – Svær	45	H75	Blå – Svær	50
D80	Blå – Svær	45	H80	Blå – Svær	50
D85	Blå – Svær	45	H85	Blå – Svær	50
D/H90	Blå – Svær	45	D/H90	Blå – Svær	45

## 6.4 Ultralang

Startinterval: 3 minutter for klasserne D20, D21, H20 og H21,  
2 minutter for øvrige klasser.

Maksimaltid: 4 timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:15.000 for klasserne D20, D21, H20 og H21,  
1:7.500 for klasserne D60 og H60 (og ældre),  
1:10.000 for øvrige klasser.

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D12	Hvid – Let	40
D14	Gul – Mellemsvær	60
D16	Sort – Svær	80
D18*	Sort – Svær	90
D20*	Sort – Svær	90
D21	Sort – Svær	105
D35	Sort – Svær	95
D40	Sort – Svær	90
D45	Sort – Svær	85
D50	Sort – Svær	80
D55	Sort – Svær	75
D60	Sort – Svær	70
D65	Sort – Svær	65
D70	Blå – Svær	60
D75	Blå – Svær	60
D80	Blå – Svær	60
D85	Blå – Svær	60
D/H90	Blå – Svær	60

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
H12	Hvid – Let	40
H14	Gul – Mellemsvær	60
H16	Sort – Svær	85
H18*	Sort – Svær	115
H20*	Sort – Svær	115
H21	Sort – Svær	140
H35	Sort – Svær	115
H40	Sort – Svær	105
H45	Sort – Svær	105
H50	Sort – Svær	95
H55	Sort – Svær	95
H60	Sort – Svær	90
H65	Sort – Svær	90
H70	Blå – Svær	75
H75	Blå – Svær	65
H80	Blå – Svær	60
H85	Blå – Svær	60
D/H90	Blå – Svær	60

## 6.5 Nat

Tidligste start: 1 time efter solnedgang.

Startinterval: 3 minutter for klasserne D20, D21, H20 og H21,  
2 minutter for øvrige klasser.

Maksimaltid: 3 timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:7.500 for klasserne D60 og H60 (og ældre),  
1:10.000 for øvrige klasser.

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D12	Hvid – Let	20
D14	Gul – Mellemsvær	25
D16	Sort – Svær	35
D18*	Sort – Svær	50
D20*	Sort – Svær	50
D21	Sort – Svær	55
D35	Sort – Svær	50
D40	Sort – Svær	45
D45	Sort – Svær	45
D50	Sort – Svær	40
D55	Sort – Svær	40
D60	Sort – Svær	40
D65	Sort – Svær	40
D70	Blå – Svær	40
D75	Blå – Svær	40
D80	Blå – Svær	40
D85	Blå – Svær	40
D/H90	Blå – Svær	40

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
H12	Hvid – Let	20
H14	Gul – Mellemsvær	25
H16	Sort – Svær	40
H18*	Sort – Svær	55
H20*	Sort – Svær	55
H21	Sort – Svær	75
H35	Sort – Svær	60
H40	Sort – Svær	55
H45	Sort – Svær	55
H50	Sort – Svær	50
H55	Sort – Svær	50
H60	Sort – Svær	50
H65	Sort – Svær	50
H70	Blå – Svær	45
H75	Blå – Svær	45
H80	Blå – Svær	45
H85	Blå – Svær	45
D/H90	Blå – Svær	40

## 6.6 Stafet

Navneanmeldelse skal foreligge senest 48 timer før stævnedagen.

Hold sammensætning og startrækkefølge kan dog ændres indtil 2 timer før første start, evt. mod et gebyr.

Start: Samlet start for hver klasse

Maksimaltid: 4½ timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:7.500 for klasserne D60 og H60 (og ældre),

1:10.000 for øvrige klasser

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D12	1. tur Hvid - Let	20
	2. tur Grøn – Begynder	20 – Ugaflet
	3. tur Hvid - Let	20
D16	1. tur - Sort - Svær	30
	2. tur - Gul - Mellemsvær	25 - Ugaflet
	3. tur - Sort - Svær	30
D20	Sort – Svær	Samme bane som D 21
D21	Sort – Svær	3 x 30-40, i alt 90-105
D35	Sort – Svær	3 x 35
D40	Sort – Svær	3 x 35
D45	Sort – Svær	3 x 35
D50	Sort – Svær	3 x 35
D55	Sort – Svær	3 x 35
D60	Sort – Svær	3 x 35
D65	Blå – Svær	3 x 30
D70	Blå – Svær	2 x 25

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
H12	1. tur Hvid - Let	20
	2. tur Grøn – Begynder	20 – Ugaflet
	3. tur Hvid - Let	20
H16	1. tur - Sort - Svær	30
	2. tur - Gul Mellemsvær	25 - Ugaflet
	3. tur - Sort - Svær	30
H20	Sort – Svær	Samme bane som H 21
H21	Sort – Svær	3 x 30–40, i alt 90-105
H35	Sort – Svær	3 x 35
H40	Sort – Svær	3 x 35
H45	Sort – Svær	3 x 35
H50	Sort – Svær	3 x 35
H55	Sort – Svær	3 x 35
H60	Sort – Svær	3 x 35
H65	Sort – Svær	3 x 35
H70	Blå – Svær	3 x 35
H75	Blå – Svær	2 x 35
H80	Blå – Svær	2 x 30

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D/H max.-43 ældste < 20 år)	1. tur Gul – Mellemsvær	25
	2. tur Hvid – Let	20 – Ugaflet
	3. tur Gul – Mellemsvær	25
D/H min. 185 (mindst 1 dame)	Blå – Svær	3 x 30

D/H min. 210 (mindst 1 dame)	Blå – Svær	3 x 30
---------------------------------	------------	--------

6.6.1 Stafet, åbne mixklasser, Vindertider

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
Åben klasse	1. tur Sort – Svær	45 minutter
	2. tur Gul - Mellemsvær	25 minutter – Ugaflet
	3. tur Blå – Svær	35 minutter

## 6.7 Sprintstafet

Navneanmeldelse skal foreligge senest 48 timer før stævnedagen.

Holdsammensætning og starttrækkefølge kan dog ændres indtil 2 timer før første start, evt. mod et gebyr.

Start: Samlet start for hver klasse

Maksimaltid: 2 timer for alle klasser.

Kortmålestok: 1:3.000 for klasserne D60 og H60 (og ældre),

1:4.000 for øvrige klasser

Klasser og vindertider i minutter:

Klasse	Sværhedsgrad	Vindertid
D/H12 (mindst 1 dame)	1. tur Hvid – Let Ugaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
	2. tur Grøn – Begynder Ugaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
	3. tur Hvid – Let Ugaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
D/H16 (mindst 1 dame)	1. tur - Sort – Svær Gaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
	2. tur - Gul – Mellemsvær Ugaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
	3. tur – Sort-Svær Gaflet	3 x (12-15), i alt 40-45
D/H21 (mindst 2 damer)	Sort – Svær	4 x (12-15), i alt 55-60
D/H45 (mindst 1 dame)	Sort – Svær	3 x (12-15), i alt 40-45
D/H60 (mindst 1 dame)	Blå – Svær	3 x (12-15), i alt 40-45
D/H70 (mindst 1 dame)	Blå – Svær	3 x (12-15), i alt 40-45



## 7. Regler om divisionsturneringen

### 7.1 Divisionsturneringen

Divisionsturneringen er åben for alle forbundets klubber. Deltagere er klubhold eller klubsamarbejder - se nedenfor i §7.2. Divisionsturneringen følger kalenderåret.

De tilmeldte hold opdeles efter geografisk tilhørsforhold i 3 kredse (Nord, Syd og Øst) og fordeles i det nødvendige antal divisioner, som betegnes 1. division, 2. division, osv. Antallet af hold i hver division fastsættes af kredsbestyrelsen i de 3 kredse.

Hvert hold deltager i mindst 2 divisionsmatcher. Hvert stævne følger banenøglen i §7.5.

Derudover administreres divisionsturneringen af kredsbestyrelsen i de 3 kredse, som selv fastsætter antal matcher (udover de 2, der som minimum skal afvikles) samt regler for op- og nedrykning.

Ved stævner med divisionsmatch(er) skal deltagere fra andre klubber tilbydes start ved stævnet.

Ved stævner med divisionsmatch(er) skal der tilbydes en gratis, afmærket børnebane uden forhåndstilmelding som introduktion til orientering.

### 7.2 Klubsamarbejder

To eller flere klubber i en kreds kan indgå et samarbejde for sammen at stille et hold i divisionsturneringen. Samarbejdet vælger et fælles navn, der ikke må være en af de samarbejdende klubbers navne.

Klubsamarbejder anmeldes til forbundet. Samarbejdet er gyldigt, indtil det afmeldes.

Et klubsamarbejde kan ikke kvalificere sig til Finalerunden (DM Hold), se § 7.8.

### 7.3 Tilmeldingsprocedure

Tilmeldingsfristen lægges så tæt på stævnet som praktisk muligt.

Deltagerne skal ved tilmelding angive den klasse, deltageren stiller op i på stævnedagen.

Vakante starter er ikke tilladt.

#### 7.3.1 Eftertilmelding

Stævneleder bestemmer selv i hvilket omfang, der accepteres eftertilmelding.

Efter at startlisten er offentliggjort, kan der ikke tilmeldes yderligere deltagere, og ingen deltager kan skifte klasse.

En tilmeldt deltager kan indtil 24 timer før første start i den pågældende divisionsmatch i den samme klasse erstattes af en anden ikke i stævnet tilmeldt deltager, forudsat at den anden deltager opfylder betingelserne for at starte i den pågældende klasse.

#### 7.4 Baner

Ved divisionsmatcher udbydes der baner som vist i banenøglen herunder.

På bane 10 og bane 7 skal der benyttes fri start (put & run).

Bane	Klasser	Vindertid	Sværhedsgrad
0	Børnebane	-	Lysegrøn – Børnebane
1	H18, H20, H21	40 – 50 min	Sort – Svær
2	D18, D20, D21, H40	40 – 50 min	Sort – Svær
3	D40, H16, H50	35 – 45 min	Sort – Svær
4	D16, D50, H60	35 – 45 min	Sort – Svær
5	D60, H70	35 – 45 min	Blå - Svær
6	H14, H20B, H21B, H45B	35 – 45 min	Gul – Mellemsvær
7	D-Let, D12, D14B, H-Let, H12, H14B	20 – 30 min	Hvid – Let
8	D70, H80	35 – 45 min	Gul – Mellemsvær
9	D14, D20B, D21B, D45B	35 – 45 min	Gul – Mellemsvær
10	Begynder, D10, D12B, H10, H12B	15 – 20 min	Grøn – Begynder

#### 7.5 Klasser og løbpoint

Til stævner med divisionsmatcher konkurreres i de klasser, der er vist i pointtabellen herunder.

Klasse	Løbpoint
Børnebane	0
D10	1 pr. gennemført deltager, dog max. 3 points pr. klub

Klasse	Løbpoint
H10	1 pr. gennemført deltager, dog max. 3 points pr. klub

D12	4-3-2-1	H12	4-3-2-1
D12B	1 pr. gennemført deltager, dog max. 3 points pr. klub	H12B	1 pr. gennemført deltager, dog max. 3 points pr. klub
D14	4-3-2-1	H14	4-3-2-1
D14B	2-2-1-1	H14B	2-2-1-1
D16	4-3-2-1	H16	4-3-2-1
D18	4-3-2-1	H18	4-3-2-1
D20	4-3-2-1	H20	4-3-2-1
D20B	2-2-1-1	H20B	2-2-1-1
D21	8-7-6-5-4-3-2-1	H21	8-7-6-5-4-3-2-1
D21B	2-2-2-1-1-1	H21B	2-2-2-1-1-1
D40	6-5-4-3-2-1	H40	6-5-4-3-2-1
D45B	2-2-2-1-1-1	H45B	2-2-2-1-1-1
D50	6-5-4-3-2-1	H50	6-5-4-3-2-1
D60	6-5-4-3-2-1	H60	6-5-4-3-2-1
D70	6-5-4-3-2-1	H70	6-5-4-3-2-1
D-Let	2-2-2-1-1-1	H80	6-5-4-3-2-1
		H-Let	2-2-2-1-1-1

### 7.5.1 Deltagelse som gruppe

En gruppe, der deltager i en divisionsmatch, vil kun kunne optjene løbspoint til gruppen og ikke til hver enkelt deltager i gruppen. Til beregning af løbspoint anvendes den bedste individuelle tid, jfr- resultatlisten.

### 7.6 Løbspoint

Løbspoint beregnes hold mod hold, således at holdene i samme division møder hinanden alle mod alle i indbyrdes matcher.

I hver af klasserne D21 og H21 tæller 4 deltagere fra hvert hold, og der gives pointene 8-7-6-5-4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.

I hver af klasserne D40, D50, D60, D70, H40, H50, H60, H70 og H80 tæller 3 deltagere fra hvert hold, og der gives pointene 6-5-4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.

I hver af klasserne D12, D14, D16, D18, D20, H12, H14, H16, H18 og H20 tæller 2 deltagere fra hvert hold, og der gives pointene 4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.

I hver af klasserne D21B, D45B, D-Let, H21B, H45B og H-Let tæller 3 deltagere fra hvert hold, og der gives pointene 2-2-2-1-1-1 efter placeringsrækkefølge.

I hver af klasserne D14B, D20B, H14B og H20B tæller 2 deltagere fra hvert hold, og der gives pointene 2-2-1-1 efter placeringsrækkefølge.

I hver af klasserne Begynder, D10, D12B, H10 og H12B gives 1 point pr. gennemførende deltager, dog højst 3 points pr. hold.

For alle klasser gælder, at tællende løbere skal være medlem af en klub under forbundet og enten være dansk statsborger eller på stævnedagen tilmeldt folkeregistret i Danmark.

#### *7.6.1 Samme løbstid*

Får to eller flere pointgivende deltagere i samme klasse samme løbstid, lægges de pågældende deltagers løbspoint sammen og fordeles ligeligt mellem deltagerne.

### **7.7 Matchpoint**

Holdene i hver division møder hinanden alle imod alle mindst 2 gange i de indledende divisionsmatcher.

I de indbyrdes matcher sammenlignes summen af alle løbspoint, og vinderen er holdet med flest løbspoint. Dette hold tildeles 2 matchpoint, mens det tabende hold tildeles 0 matchpoint. Ved uafgjort tildeles hvert hold 1 matchpoint.

Udebliver et hold tildeles holdet 0 matchpoint og 0 løbspoint. Det vindende hold tildeles 2 matchpoint og 0 løbspoint.

Rangeringen efter årets divisionsmatcher findes ved at summere matchpoint.

Har to eller flere hold lige mange matchpoint, er det summen af holdets egne løbspoint, som er afgørende for placeringen. Alene løbspoint opnået i matcher mod hold med samme antal matchpoint indgår i beregningen.

Ved uafgjort stilling både i matchpoint og i løbspunkt i indbyrdes matcher, placeres det hold først, der har flest førstepladser på samme bane i indbyrdes matcher. Ved fortsat uafgjort optælles andenpladser og derefter – om nødvendigt - tredjepladser osv.

### **7.8 Finalerunden (DM Hold)**

De to bedste rene klubhold i 1. division i hver kreds er kvalificeret til divisionsturneringens finalerunde (DM Hold).

# Om reglement

## 8. Regler om reglementet

### 8.1 Dispensationer

En deltager eller et stævnes arrangør klub kan opnå dispensation fra bestemmelserne i dette reglement, når særlige grunde taler derfor.

Ansøgning om dispensationer til A-stævner samt dispensationer fra bestemmelserne i afsnit 1, 2, 4 og 8 sendes til forbundets sekretariat og behandles af forbundet (jf. § 8.3).

For øvrige stævner og afsnit sendes ansøgningen til og behandles endeligt af stævnekontrollanten.

Meddelte dispensationer offentliggøres i indbydelsen eller snarest muligt på stævnets hjemmeside og i instruktionen.

### 8.2 Ændringer

Reglementet vedtages af forbundets hovedbestyrelse.

Hvert andet år foretager forbundet en ordinær regelgennemgang med indkaldelse af forslag fra klubber, udvalg og andre relevante interessenter. Forslag til det reviderede reglement sendes i høring inden vedtagelse.

Processen styres af Stævne- og Reglementsudvalget. Ekstraordinær regelgennemgang kan forekomme.

### 8.3 Ikrafttræden

Dette reglement er vedtaget af Hovedbestyrelsen i december 2022 og træder i kraft den 1. januar 2023. Hovedbestyrelsen vedtog samtidig, at administration af Reglement 2023 og kompetencen til at give dispensationer henlægges til Stævne- og reglementsudvalget.

## Bilag

### Bilag 1: Kvalitet og serviceniveau

Facilitet	*	**	***	****	*****
Kort nyrevideret eller nytagnet			x	x	x
Kort trykt eller printer på godkendt tryksted				x	x
Kort højst 2 år gammelt		x	x	x	x
Kort højst 4 år gammelt	x	x	x	x	x
Kortkonsulent tilknyttet				x	x
Adgang til kiosk			x	x	x
Fokus på hånd- og anden hygiejne				x	x
2 toiletter ved stævneplads for hver 300 deltagere			x	x	x
Toiletter ved start mere end 400 m fra SP				x	x
Gratis børnebane				x	x
Førstehjælp			x	x	x
Speakning				x	x
Pressekontakt					x
Præmie til vinderen i alle klasser					x
Elektronisk kontrolsystem (EKT)		x	x	x	x

Tilmelding via centralt system		x	x	x	x
Resultatet i O-result		x	x	x	x
Baner i O-track			x	x	x
Speciel fokus på begynder- og lette baner			x	x	x
Åbne baner		x	x	x	x



## Bilag 2: Baners sværhedsgrad

Farvekode	Beskrivelse
Lysegrøn	<p><b>Børnebane</b></p> <p>Banen skal mellem posterne være afmærket med snitsling, som tydeligt kan følges fra start til mål. Som "kontrolnumre" bruges figurer / tegninger / billeder, der kan genkendes af børn der endnu ikke kan læse tal og bogstaver.</p>
Grøn	<p><b>Begynder</b></p> <p>Starten skal være placeret på en tydelig vej eller god sti. Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti. Der må ikke benyttes forskudt startpunkt.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne skal følge <b>simpel-at-følge, let-passabel og tydelig</b> vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter. Alle væsentlige retningsskift skal ske ved posterne.</p> <p>Posterne placeres på sti og vej. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.</p> <p><b>Banen skal kontrolleres fysisk i skoven.</b></p>
Hvid	<p><b>Let</b></p> <p>Starten skal være placeret på tydelig vej eller god sti. Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Der må kun benyttes forskudt startpunkt, hvis dette er synligt fra kortudleveringen.</p> <p>Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge <b>simple-at-følge, let-passable og tydelige lineære ledelinjer</b>. Kan dette ikke opfyldes for dette vejvalg, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Dette vejvalg skal uden videre kunne ses og følges af den mere rutinerede deltager. Det alternative vejvalg kan følge sti og vej eller andre lineære terrængenstande, såfremt der er god</p>

	<p>fremkommelighed langs disse. Strækkene må gerne laves sådan at stivejvalget/det alternative vejvalg ikke altid er det hurtigste.</p> <p>Posterne placeres synlige fra sti, vej <b>eller den tydelige ledelinje</b>. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.</p> <p><b>Banen skal kontrolleres fysisk i skoven</b> Posterne placeres synlige fra sti og vej. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.</p>
<b>Gul</b>	<p><b>Mellemsvær</b></p> <p>Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst et skal følge genkendelige ledelinjer i terrænet. Dette må ikke være det hurtigste.</p> <p>Posterne placeres på eller ved tydelige terrængenstande, med mindre opfang før og tydelige opfang bag postene. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der højst være et kort stræk ind til posten.</p>
<b>Blå</b>	<p><b>Svær ældrebane</b></p> <p>Banerne lægges i samme terræntype og efter samme retningslinjer som baner med betegnelsen "svær/sort", dog skal følgende undgås: voldsomt kuperet terræn og svært fremkommeligt terræn, herunder terræn med brede og/eller dybe grøfter uden spang eller anden passagemulighed.</p> <p>Løbskort for disse baner skal følge reglementets bestemmelser om kortmålestok for løbere over 60 år.</p>
<b>Sort</b>	<p><b>Svær</b></p> <p>Delstrækkene skal så vidt muligt bryde terrænets ledelinjer og give anledning til flere forskellige vejvalg. De orienteringsteknisk letteste vejvalg må ikke være de hurtigste.</p> <p>Banen skal stille krav om deltagernes brug af flere orienteringsteknikker.</p> <p>Posterne skal placeres uden eller før opfang på en sådan måde, at banebilledet bliver varieret.</p>



Dansk  
Orienterings -  
Forbund