



JYDSKE DRAGONREGIMENTETS IDRÆTSFORENING

Dragonkasernen 1
7500 Holstebro

Telefon 25 55 25 80

E-post: jdri@mil.dk
www.jdri.dk

Idrætsinformation 16/2018

09 AUG 2018

Til
JDRI medlemmer.

Emne:

Danmarks og Forbundsmesterskaber i Militær Femkamp og event på Forsvarets forhindringsbane 2018

Forsvarets Sundhedstjeneste, Center for Militær Fysisk Træning indbyder hermed til Forsvarets Mesterskab

i Militær Femkamp

14. og 15. september 2018

med DMI udvalget for Militær femkamp som arrangør.

Velkomst

De officielle Danmarks mesterskaber og DMI Forbundsmesterskaber i MILITÆR FEMKAMP er i år placeret på Svanemøllens kaserne med DMI udvalget for Femkamp som arrangør.

Der vil i år være en ny mulighed for at deltage i en konkurrence kun koncentreret om Forsvarets forhindringsbane. Alle som har gennemført træning på banen enten gennem deres tjeneste i Forsvaret eller gennem de faste træningsaftener, kan deltage i denne konkurrence.

Det er vores ønske og håb, at I vil være med til at gøre dette års mesterskab både spændende og festligt. Vi gør vores til at skabe de bedste rammer omkring stævnet og håber at alle vil være med til at støtte op om stævnet og de opgaver der ligger ifm. Afviklingen af et sådant stævne.

Vel mødt og godt stævne

Allan Kjær

Stævneorganisation

Stævneudvalg:

Stævneleder Allan Kjær 2990 5178

Leder stævnekontor Thomas Lund 2982 3393

Resultatformidling Frank Damgaard 2811 0142

Tidtagning Ib Stokkeby (run4u.dk) 2552 1317

Konkurrenceudvalg:

Konkurrenceleder Brian Daasbjerg 2360 2562

Teknisk jury:

Formand John Kirstein 5198 5151

Medlem XXXX XXXX

Medlem XXXX XXXX

Medlem

Tilmelding via nedenstående hjemmeside:

<http://my3.raceresult.com/102363/info?lang=en>

Program/tidsplan

DATO / TID AKTIVITET STED

FRE 14. SEP

1000 - 1100 Holdledermøde/lodtrækning Farum Svømmehal

1100 - 1200 Opsætning af baner Farum Svømmehal

1200 - 1300 Opvarmning svømning Farum Svømmehal

1300 - 1430 Forhindringssvømning Farum Svømmehal

1600 - 2000 Skydning og spisning Kalvebod Skydebane

2000 - Indkvartering

LØR 15. SEP

0630 - 0900 Morgenmad Svanemøllens kaserne

0830 - 1300 Håndgranatkast Svanemøllens kaserne

0930 - 1300 Forhindringsbane EVENT Svanemøllens kaserne

1300 - 1430 FHB for femkamp Svanemøllens kaserne

1430 - 1445 Præmieoverrækkelse FHB Svanemøllens kaserne

1530 - 1630 Terrænløb 4 og 8 km Svanemøllens kaserne

1730 - 1800 Præmieoverrækkelse og stævneafslutning og afsluttende mad.

NB! Opdateret tidsplan udleveres ved ankomst.

Fælles bestemmelser**1. Ankomst**

Ved ankomst melder holdleder sig på stævnekontoret. Tilmeldingsliste kontrolleres, og indkvartering aftales.

Husk: **Holdledermøde** fredag kl. 1000 (i Farum svømmehallen)

2. Stævnekontor

Følger med rundt til de fem discipliner og ender ved CMT på Svanemøllens kasserne.

Hvis der ikke er nogen, så ring på: 29 82 33 93 eller 29 90 51 78.

3. Betaling for deltagelse

Alle deltagere fra idrætsforeninger i forsvaret deltager gratis, grundet deres for-
enings tilknytning til Dansk Militært Idræts forbund (DMI). I så fald man ikke er en del
af dette vil der være et deltager-gebyr på 300,- kr. for de to dages konkurrence.

BEMÆRK: Deltagelse i DM konkurrencen kræver medlemskab af en idrætsforening indenfor Danmarks Idræts Forbund (DIF). Det er DMI, men der findes også mange andre muligheder.

Deltagelse i **Forhindreingsbane event** lørdag den 15. September er for alle, som har modtaget træning på banen af instruktør. Pris 150,- kr.

Betaling ved tilmelding.

4. Indkvartering

Der indkvarteres i gymnastiksale og lokaler på CMT. Der vil være madrasser. Medbring sengetøj eller sovepose. Der er omklædning og bad faciliteter på CMT til alle deltagere.

5. Lån af våben og Våbenkammer

Det vil være muligt at låne våben for de som ikke har mulighed for at have med. Husk at krydse det af ved tilmelding. Våben opbevares ved CMT i deres kælder. Åbningstider styres af stævnekontoret.

6. Information

Al information, herunder startlister, resultater, evt. ændringer o.l. fås på stævnekontoret, ring eller find os på CMT tæt ved FHB og KAST.

7. Resultatformidling

DMI MIL FEMKAMP 14. og 15. september 2018 Side 5

Se skærm ved stævnekontoret eller online på nettet på www.milpent.dk eller gennem link på facebook eller www.mil5kamp.dk

8. Transport

Primært ved selvtransport. Spørg eller ring til stævnekontoret omkring samkørsel, så kan man komme rundt til de fem discipliner.

9. Forplejning

Konkurrencen tilbyder en samlet bespisning for dem som deltager i alle fem discipliner: Fredag aftensmad Sandwich og drikkevarer

Lørdag morgen Gryn, brød, div. pålæg, frugt og drikkevarer

Lørdag frokost Sandwich og drikkevarer

I alt 200,- kr., samlet tilmelding for alle måltider.

For deltagere i Forhindreingsbane event vil det også være muligt at få Grill lørdag efter præmieoverrækkelsen for i alt 100,- kr. Betales ved tilmelding.

Tilmelding til mad kan gøres frem til den 10. September gennem tilsendt link fra tilmeldingen til konkurrencen eller kontakte stævneledelsen på 29 90 51 78.

Der vil også i løbet af lørdagens konkurrence være mulighed for at købe drikkevarer, energibarer, frugt og chokolade. DMI MIL FEMKAMP 14. og 15. september 2018 Side 6

Skydning

1. Disciplinleder: Brian Dåsbjerg

2. Sted:

Adresse: Københavns Skyttecenter, Selinevej 5, 2300 København S

3. Baneforhold:

200 m selvmarkerende bane med skydehus. 10 standpladser. Elektronisk markering med monitor og strimmeludskrift.

4. Konkurrencebestemmelser:

Jf. DMI BST, kap. 20 og CISM REGL. Bemærk:

GV M/95 /K M/96 eller M/10 skal anvendes i klasse D og KC, men må også gerne benyttes i øvrige klasser.

Forsvarets standard rem må anvendes til at stabilisere skydestillingen. GV magasinet må ikke berøre jorden og FSV beskyttelsesbriller skal anvendes ved brugen af GV M/95 /K M/96 eller M/10 . Under prøve og præcisionsskydningerne er det tilladt deltagerne at zoome ind og ud på monitoren. Alle andre berøringer på monitoren er ikke tilladt. Monitoren drejes væk fra skytten under hurtigskydningen.

5. Særlige bestemmelser:

30 min pr heatinterval, Første skydehold kl. 16.00.

10 min. til indskydning (ubegrænset skud), herefter 10 skud på 5 min, efterfulgt af hurtigskydning 10 skud på 1 min.

Deltagerne møder til påklædning og våbenkontrol senest 20 min før. Deltageren er selv ansvarlige for at møde op til kontrol.

Overdrager man et våben til en anden deltager, skal den igennem vå-ben kontrol igen.

Skytterne medbringer selv ammunition.

Forhindringsbaneløb og event på FHB

1. **Disciplinleder:** Brian Dåsbjerg

2. **Sted:**

Svanemøllens Kaserne, Ryvangs Allé 1, 2100 København Ø
Forhindringsbane (se skitse over kasernen på sidste side).

3. **Baneforhold:**

Tosporet international Sformet bane.
Nedspringsgrave har fyld af perlesten jf. SIKBST.

4. **Konkurrencebestemmelser:**

FHB-løb gennemføres jf. DMI BST kap 20, CISM REGL.

For Kvinder, Herre D, Oldboys udgår FH nr.:

1 (rebstige), 8 (klippevæg), 12 (firebom) og 16 (rudestige).

For Kvinder A og B er der skammel ved FH nr. 10 (irsk bænk), 15 (sukkenes dal) og 17 (2 m-mur). (For KC udgår disse 3 FH også)

5. **Særlige bestemmelser:**

a. Startinterval 4 min.

b. Påklædningskontrol ved startstedet 2 min. før det i startlisten anførte tidspunkt.

c. Der anvendes **CHIP** til tidtagning. Udleveres ved start en time før.

Forhindringssvømning

1. **Disciplinleder:** Brian Dåsbjerg

2. **Sted:**

Farum Svømmehal, Farum Park 20, st. th., 3520 Farum.

3. **Baneforhold:**

Indendørs 50 m bassin m/2 baner og fire forhindringer.

4. **Konkurrencebestemmelser:**

DMI BST kap 20, CISM REGL.

Startrækkefølge: KC - KA/KB - D - OB- C/B/A

5. **Særlige bestemmelser:**

a. Deltagerne klar ved start 2 min. før starttidspunkt.

b. Påklædningskontrol umiddelbart før start.

c. Startinterval 2 min.

d. KC må svømme under Irsk bæk.

e. Bunden må gerne berøres.

Håndgranatkast

1. **Disciplinleder:** Thomas Lund

2. **Sted:**

Svanemøllens Kaserne, Ryvangs Allé 1, 2100 København Ø
HGR-baner (se skitse over kasernen på sidste side).

3. **Baneforhold:**

Der kastes på 3 baner for Herrer/Kvinder, dvs. 5 ringe. Banerne ven-der mod nord.
Desuden forefindes 2 opvarmningsbaner.

4. **Konkurrencebestemmelser:**

Jf. DMI BST kap. 20, CISM REGL.

Herrer: Afstande 20, 25, 30 og 35

Kvinder: Afstande 15 - 20 - 25 - 30 meter

Valgfri HGR-type:

- Idrætshåndgranat M/91 (herregranat, min. 550g)
- Blind håndgranat M/54
- Idræts-HGR M/93 (kvindegranat, min. 350g)

OB og D: Afstande 15 - 20 - 25 - 30 meter

HGR-type M/91 eller Blind M/54.

5. **Særlige bestemmelser:**

- a. Påklædningskontrol 5 min. før start.
- b. Idræts-HGR og blind HGR M/54 er oplagt på banerne.
- c. Deltagernes egne HGR må ikke bruges under konkurrencen.
- d. Tiden styres centralt for alle baner.

Terrænløb

1. Disciplinleder: Brian Dåsbjerg

2. Sted:

Svanemøllens Kaserne, Ryvangs Allé 1, 2100 København Ø

Start/mål ved forhindringsbane, rute 1000 meter rundstrækning, til-går ved stævnets start.

3. Baneforhold:

Ruten er en 1 km rundstrækning som skal gennemløbes otte gange for klasserne HA, HB og HC. Øvrige klasser K, OB og D kun fire gange.

Underlaget er grusstier og -veje samt fast terræn. Ruten er ret flad. Ruten er afmærket med KM-skilte, pile og markeringsstrimmel.

4. Startrækkefølge

Start tidspunktet er kl. 15:30.

X + 0 min Start for herre D og OB rækken jf. resultatli-sten

X + 10 min Samlet start for resten af herre D rækken og OB

X + 15 min Start for Mænd jf. resultatlisten (A, B og C række)

X + 25 min Samlet start for resten af mænd (A, B og C rækken)

X + 30 min Start for Kvinder jf. resultatlisten (KA, KB og KC)

X + 35 min Samlet start for resten af kvinder (KA, KB og KC)

5. Konkurrencebestemmelser:

Jf. DMI BST kap. 20, CISM REGL. Der anvendes metoden "Jagtstart" med ovenstående ændringer for at opnå en mere samlet afvikling af hele løbe disciplinen.

6. Særlige Bestemmelser:

a. Deltagerne skal være klar ved startslusen 2 min. før starttids-punkt til påklædningskontrol.

b. Der kan løbes på ruten helt op til start på disciplinen.

c. Der anvendes CHIP til tidtagning. Udleveres ved startområdet.

d. Startnumre skal bæres synligt på brystet.

e. Startlister og numre kan afhentes før start ved målområdet

Stævneafslutning**Sted:**

Ved gymnastiksal/stadion på kasernen. Ude /inde afhængig af vejrlig.

Deltagere:

Samtlige deltagere

Holdledere

Officials

Påklædning:

Fri

Forløb:

1730 Deltagerne på plads

1735 Stævneleder melder klar til Præmieoverrækkelse

1750 Stævneafslutning

1800 Fælles grill arrangement.

HENNING JUHL