



Dansk Militært Idrætsforbund
Danmarks- og Forbundsmesterskab i Militær 5-Kamp

Program

Onsdag den 16. september til fredag den 18. september 2026

VELKOMST

Velkommen til Jyske Dragonregiment og velkommen til Dragon kasernen. Regimentet ser frem

til endnu en gang at lægge hus til et stort militært idrætsstævne. Militær 5 kamp er en disciplin, hvor danske soldater både nationalt og internationalt har leveret fornemme resultater. Vi er sikker på, at vi også ved dette stævne, vil opleve flotte resultater. Vi håber, at alle får en god

oplevelse og ikke mindst vil bidrage til, at konkurrencerne gennemføres i en god sportslig ånd. Det er samtidig vores håb, at alle vil kunne se tilbage på nogle dage, hvor både kammeratskabet og konkurrencerne har været i højsædet.

Vi ønsker alle deltagere held og lykke i konkurrencerne og byder jer endnu engang velkommen til Holstebro og Dragon kasernen.

Benny Kristensen
Stævneleder





Praktiske oplysninger

PROGRAM/TIDSPLAN

Onsdag d. 16. sep.

Kl. 1400-1730	Ankomst/tilmelding/indkvartering
	Træning på FHB, HGR-baner - løberuten er åben
Kl. 1730-1830	Holdledermøde i Svømmecenter Holstebro
Kl. 1930-2030	Træning/opvarmning Svømmeforhindringsbane
Kl. 2030-2200	Konkurrence Svømmeforhindringsbane

Torsdag d. 17. sep.

Kl. 0900-1300	Skydning(Ulfborg Skyttecenter)
Kl. 1500-1800	Forhindringsbaneløb

Fredag d. 18. sep.

Kl. 0900-1200	Håndgranatkast
Kl. 1300-1400	Terrænløb
Kl. 1500-1530	Præmieoverrækkelse/Stævneafslutning

STÆVNEORGANISATION

Stævneleder	Benny Kristensen	Tlf. 22 62 85 06
Konkurrenceleder	Benny Kristensen	Tlf. 22 62 85 06
Disciplinleder skydning	Flemming Bagger	Tlf. 22 17 24 09
Disciplinleder FHB	5-kamp udvalget	
Disciplinleder Svømning	Benny Kristensen	Tlf. 22 62 85 06
Disciplinleder Håndgranat	Gitte Vinther	
Disciplinleder Terrænløb	5-Kamp udvalg	
Teknisk Jury	Udpeges til holderledermøde	
5-Kamp udvalg formand	Allan Kjær	Tlf. 29 90 51 78
Leder Stævnekontor	Benny Kristensen	Tlf. 22 62 85 06
Leder Resultatformidling	Frank Damgaard	Tlf. 28 11 01 42
Tidtagning Run2U.dk	Ib Stokkeby	Tlf. 25 52 13 17
DMI SEK repræsentant	Mikkel Sejr Andersen	Tlf. 22 10 09 52



VED ANKOMST

Indtil klokken 17 melder man sin ankomst ved stævnekontor. Her får man udleveret eventuelle nøgler til indkvartering, samt man får kontrolleret startlister og eventuelle rettelser.

Ved ankomst onsdag den. 16.sept efter klokken 1700. melder man sin ankomst i svømmehallen.

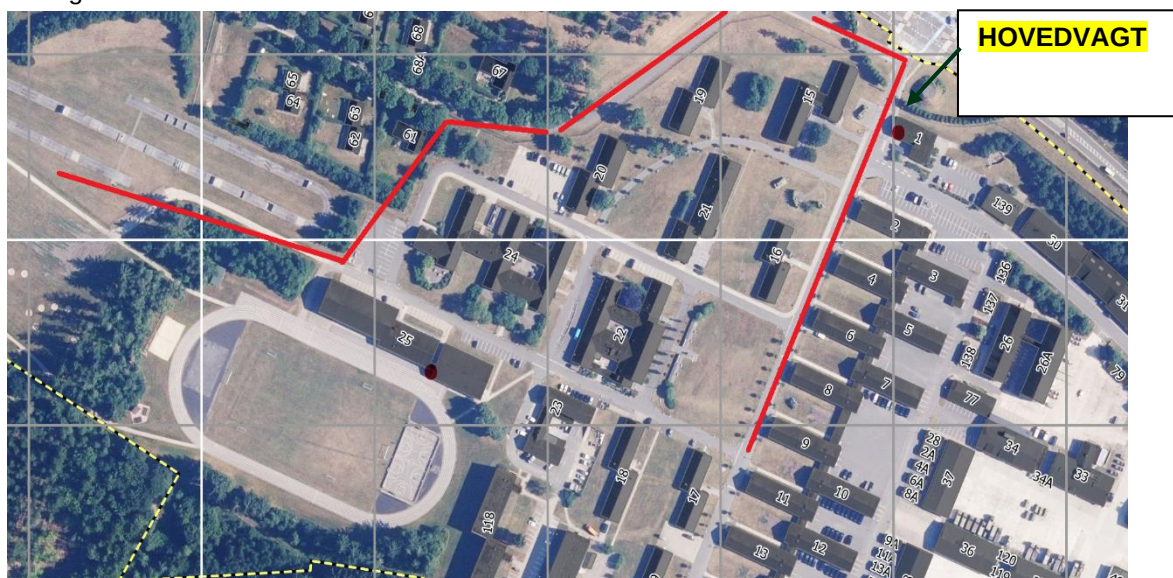
Holstebro svømmecenter

Jeppes Schous gade nr. 14

7500 Holstebro

Tilkørselsforhold til forhindringsbanen

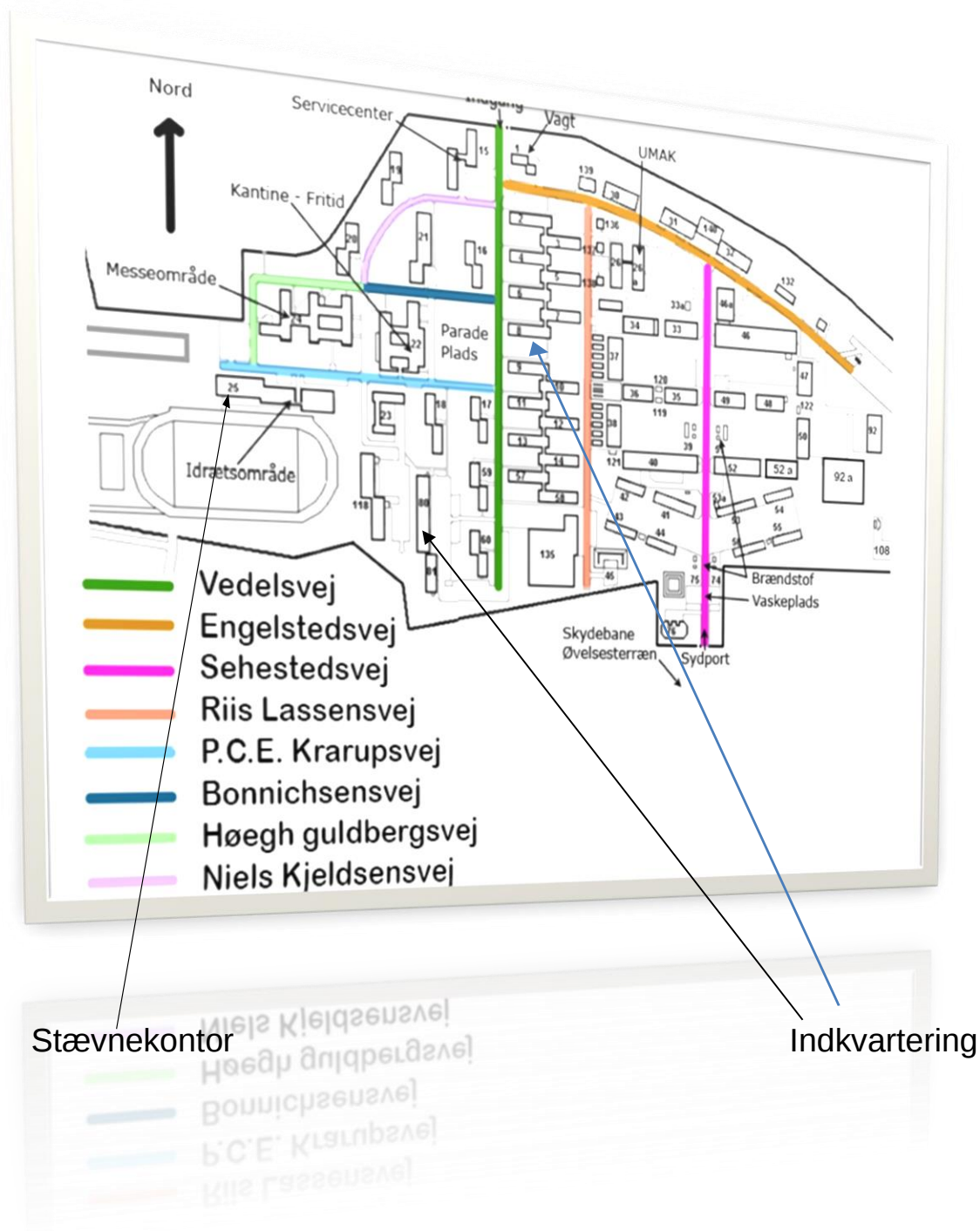
På grund af byggeri samt afspærring til forhindringsbanen fra idrætsområdet, kan man ikke køre den vej igennem, men man kan derfor låne en nøglebrik til sin forening mod kvittering. Brikken giver adgang igennem lågen til fods.





STÆVNEKONTOR/INDKVARTERING

Stævnekontoret forefindes på idrætsområdet ved bygning 25.





Stævnekontoret har åben jf. tidsplan. Se åbningstiderne på døren.

Stævnekontoret varetager flg. Opgaver.

Ind og udkvartering.

Nøgle udlevering samt aflevering

Formidling af start og resultatlister.

Åbningstider Stævnekontor:

Onsdag:	1300-2100
Torsdag	0700-2100
Fredag	0700-1600

Der er fri træning på FHB, HGR – baner, og mulighed for træning på løbe-ruten i tidsrummet 1400- 1700. onsdag den. 16. sept.

INDKVARTERING

Forudse aflevering af nøgler den. 18. sept. Senest kl. 0900 i bygning 24

Der indkvarteres på 10. mands belægningsstuer, samt enkelt og dobb. hvor der vil forefindes sengelinned samt håndklæder.

Civile uden ID opfordres til at finde egnet indkvartering i byen.

Når det ikke er muligt at booke militær indkvartering, yder DMI et tilskud per person per nat på kr. 200,-

Ved fremsendelse af bilag til DMI if. bestemmelser.

FORPLEJNING

Åbningstider i CAF:

0600-1000
1100-1300
1700-1830

KFUM

1430-2200 Torsdag

VÅBENOPBEVARING

Forevises på holdledermødet eller ved ankomst til stævnekontor.

Får man ikke afleveret våben er opbevaring på eget ansvar.



Ammunition

Deltagerne er selv ansvarlige for at medbringe ammunition til skydning.

HOLDLEDERMØDE

Holdledermøde 16.sept. Foregår nede i svømmecenter Holstebro– 1730-1830.

Den sidste info samt rettelser vil tilgå. Startlister vil være klar umiddelbart efter mødet. Såfremt man ikke kan møde op eller bliver forhindret til mødet skal man kontakte stævnelederen inden 1600 på ankomstdagen, og indgive eventuelle ønsker eller Rettelser på mobil 22628506

REGLEMENT

www.military-pentathlon.org/menu/f_regulations.html er adressen til gældende regler. Vælg Part B. Contest Regulations.

DMI tillæg kan ses på følgende link:

http://www.dmif.dk/index.php/download_file/view/147/176/.

RESULTATER

Vises løbende på TV monitor ved den enkelte disciplin, samt opslag på idrætsgangen.

Startlister og resultater kan ligeledes findes på <http://www.milpent.dk/>

TRANSPORT

Deltagerne er selv ansvarlige for transport til og fra de forskellige discipliner.

Tankning muligt på kasernen,

PRÆMIEOVERRÆKKELSE/STÆVNEAFSLUTNING

Præmierne overrækkes af: Regimentschefen Søren Damgaard

Tid: 1500 - 1530

Sted: Idrætsområdet

Deltagere: Alle

Påklædning: Fri





DISCIPLIN INFORMATION

Skydning:

Disciplinleder: Civil Flemming Bagger.

Tidsrum 17. sept. 0900-1300

Ulfborg skyttecenter

Baneforhold: 200m bane 10 overdækkede selvmarkerende skydestandpladser.

Med TV-monitor og strimmeludskrift. Påklædningskontrol

5 min. (På 50 m banen) Klargøring: 2 min.

Indskydning: 10 min ubegrænset skud

Præcision: 10 min

Hurtigskydning: 1 min

45 min pr. skydehold

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.

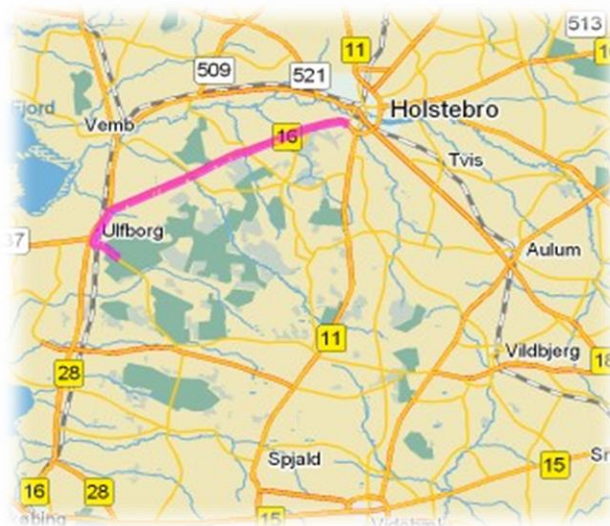
Forsvarets standard rem må anvendes til at stabilisere skydestillingen.

Gevær magasinet må ikke berøre jorden og FSV beskyttelsesbriller skal anvendes ved brugen af GV

M/95/K M/96 eller M 10

Alle der skyder med GV M95/M96 eller M10 må anvende optisk sigte.

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.





Forhindringsbaneløb

torsdag den. 17. sept. i tidsrummet 1500 – 1800

Baneforhold: International 2 sporet S – formet bane med asfaltbelægning.

Konkurrencebestemmelser

FHB - løb. Gennemføres jf. gældende bestemmelser.

HUSK påklædningen er lange ærmer og lange bukser.

Særlige bestemmelser

Startinterval 4/3 min.

Påklædningskontrol, 5 min før start, hvor deltagerne er under starters kommando.

Der vil være elektronisk tidtagning.

Startrækkefølge: Herre D – DAME C – DAME KB/KA – HERRE OB – HERRE C/B/A.

For KA, KB, OB og D udgår følgende forhindreder:

FH nr. 1 (rebstige)

FH nr. 8 (Klippevæg)

FH nr. 12 (Firebom)

FH nr. 16 (Rudestige)

For KA og KB, er der skamler ved følgende forhindreder:

FH nr. 10 (irsk bænk)

FH nr. 15 (Sukkenes dal)

FH nr. 17 (2 meter mur)

For KC udgår udover ovennævnte følgende forhindreder:

FH nr. 10 (Irsk bænk)

FH nr. 15 (Sukkenes dal)

FH nr. 17 (2m Mur)

Chip

Der vil være elektronisk tidtagning. Chip udleveres ved start fra 1 time før start. Instruktion om fastgørelse gives ved udlevering. Chippen skal afleveres efter løbet. Ikke modtaget/manglende chip vil efterfølgende bevirke, at den enkelte idrætsforening, vil blive afkrævet kr. 300 pr. chip



Svømmeforhindringsbane

Disciplinleder: Benny/Svømmeklubben

Træning/opvarmning: torsdag den. 16.sept. 1930-2200

Konkurrence start: 2030

Der vil være EL-TID. Samt starter fra svømmeklubben.

Sted: Holstebro svømmecenter
Jeppe Schous gade nr.14
7500 Holstebro



Baneforhold
50m bassin 2 baner
2 Opvarmningsbaner

Konkurrencebestemmelser

VPL og førstegangsdeltagere kan sætte fra på bunden til irsk bæk.

Gennemføres jf. gældende bestemmelser Kapitel 20 Militær 5 kamp

Tyvstart straffes med 50 5-kamppoints.

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

Særlige bestemmelser Startinterval 2 min.

Påklædningskontrol 2 min før start, hvor deltagerne er under starters kommando.



Håndgranatkast

Disciplinleder: SSG Gitte Vinther

Træning: fri træning på banerne onsdag den. 16. sept.

Opvarmningsområde, se skitse nedenunder. Der forefindes 2 komplette baner til opvarmning.

Konkurrence område på fodboldbanen. 3 baner.

Fredag. 18 sept. kl. 0900-1200 Alle baner har ringe på 15 – 20 – 25 – 30 – 35m.

Kasteretning mod nord.

Konkurrencebestemmelser

Kast gennemføres jf. Military Part A og Part B contest regulation.

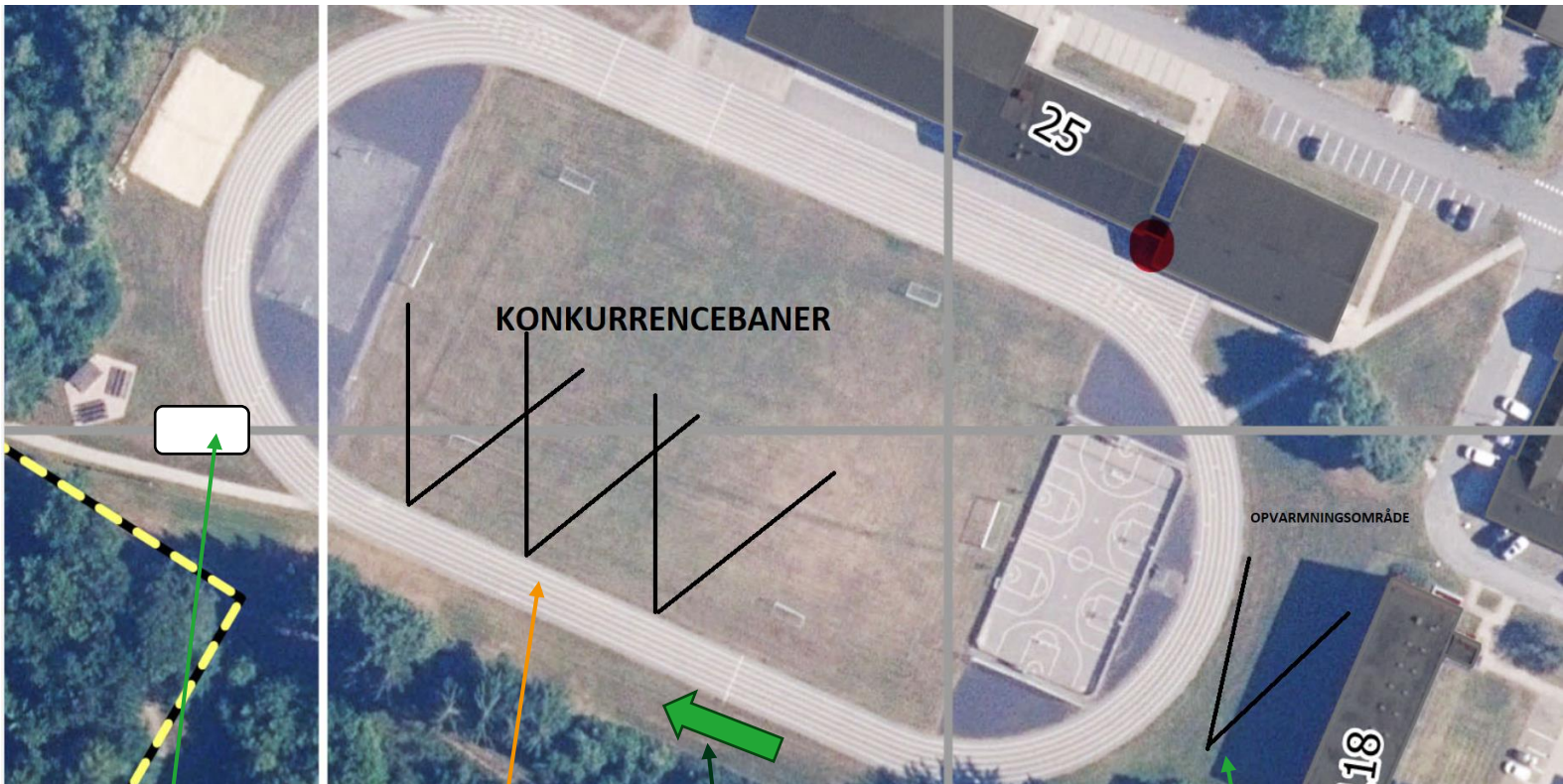
Tiden styres centralt for alle baner.

1. Alle deltagere melder klar. Banedommeren starter med at melde 15 sek. til start.
2. Dommeren fløjter start. Alle deltagere kaster 16 HGR efter de fire ringe. Efter 3 minutter fløjter banedommeren igen og tiden er gået.
30 sekunder pause, deltagerne gør klar til tre længde kast (De har 90 sekunder til længdekast)
Deltageren kontrollerer at sammentællingen er korrekt og skriver under. Adviseringen er på Dansk

Særlige bestemmelser:

12 min pr heatinterval.

Deltagerne skal være ved påklædningskontrol/Prestart-**5 min** før det i startlisten anførte tidspunkt.



PRESTART OMRÅDE

TIL PRESTART

BANE. 1-3 KONKURRENCEBANER

KONKURRENCEBANER

OPVARMNINGSOMRÅDE

OPVARMNINGSOMRÅDE
MED 2 KASTEBANER





TERRÆNLØB

Disciplinleder: 5 Kamp udvalget:

Træning: Fri træning alle dage

Fredag den 18 sept. 1300 - 1400

(Start rækkefølge for klasser:) KA-KB-KC-HD-OB-HA-HB-HC

Sted:

Vestre Plantage/Idrætsområdet

Baneforhold

Ruten er en 2 km rundstrækning der gennemføres således:

4 gange for HA, HB og HC.

2 gange for KA, KB, KC, OB og D.

Underlaget er vekslende mellem skovstier, grus, sand og asfalt (cindersbanen)

Rute og terrænprofil jf. næste side.

Konkurrencebestemmelser

Terrænløbet gennemføres jf. gældende bestemmelser, samt de med indbydelsen udsendte midlertidige bestemmelser.

Særlige bestemmelser

Deltagerne skal være ved startslusen 5 min. før det på listen anførte starttidspunkt, til påklædningskontrol/chipkontrol og efterfølgende gå i startslusen.

Deltagerne er selv ansvarlige for at møde op.

Er deltagerne ikke klar ved startslusen til tiden, bliver vedkommende efterstartet når disciplinlederen har tid (+20 sek. tillæg).

Startnummer skal bæres synligt på brystet.

Der gennemføres jagtstart.



Startlister, startnummer og chip kan afhentes ved Idrætskontoret ca. 1 time efter afslutningen på håndgranatkast



Løbe- ruten 4/8 km.

Startområde: Cindersbane ved idrætsområdet

Ruten er en 2 km rundstrækning. Underlaget består primært







Lykken står den kække bi



VEL MØDT

BENNY BERG KRISTENSEN