



Rold Skov OK

Instruktion til C-stævnet Nordjysk Lang St. Bededag, fredag den 26. april 2013 i Rold Vælderskov - Rebild Bakker

Afmærkning:	Afmærkning med O-skærm i Rebild by, ad Stendalsvej. Bedste motorvejsfrakørsel nr. 31																																																		
Parkering:	P-plads ved Stendalspladsen.																																																		
Stævneplads:	Stævneplads på Stendalspladsen.																																																		
Start:	Fra stævneplads til start ca. 250 m.																																																		
Kort:	Rebild Bakker 1:10.000, ækv. 5 m, nyttegnet 2010																																																		
Terrænbeskrivelse:	Kuperet og stirigt. Blandet bevoksning med let gennemløbelighed. Der kan forventes mange mountainbikere i skoven. I et område af skoven er der anlagt en MTB Downhill bane.																																																		
Baner	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Klasser</th> <th>Banelængde</th> <th>Antal poster</th> <th>Antal væskedepoter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bane 1</td> <td>H21</td> <td>17,2 km svær</td> <td>32</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Bane 2</td> <td>H35</td> <td>13,7 km svær</td> <td>28</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Bane 3</td> <td>H15-20, H45, D21</td> <td>9,9 km svær</td> <td>19</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Bane 4</td> <td>H55, D35, Fri 1</td> <td>8,4 km svær</td> <td>17</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Bane 5</td> <td>H65, D15-20, D45</td> <td>6,6 km svær</td> <td>14</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Bane 6</td> <td>D55, Fri2</td> <td>5,3 km svær</td> <td>13</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Bane 7</td> <td>H75, D65</td> <td>4,7 km svær</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Fri 3</td> <td>4,8 km mellemsvær</td> <td>11</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Fri 4</td> <td>3,3 km let</td> <td>8</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Længden på banerne er reduceret lidt pga. de mange højdemeter området giver.</p>	Bane	Klasser	Banelængde	Antal poster	Antal væskedepoter	Bane 1	H21	17,2 km svær	32	3	Bane 2	H35	13,7 km svær	28	3	Bane 3	H15-20, H45, D21	9,9 km svær	19	2	Bane 4	H55, D35, Fri 1	8,4 km svær	17	2	Bane 5	H65, D15-20, D45	6,6 km svær	14	2	Bane 6	D55, Fri2	5,3 km svær	13	2	Bane 7	H75, D65	4,7 km svær	10			Fri 3	4,8 km mellemsvær	11	1		Fri 4	3,3 km let	8	
Bane	Klasser	Banelængde	Antal poster	Antal væskedepoter																																															
Bane 1	H21	17,2 km svær	32	3																																															
Bane 2	H35	13,7 km svær	28	3																																															
Bane 3	H15-20, H45, D21	9,9 km svær	19	2																																															
Bane 4	H55, D35, Fri 1	8,4 km svær	17	2																																															
Bane 5	H65, D15-20, D45	6,6 km svær	14	2																																															
Bane 6	D55, Fri2	5,3 km svær	13	2																																															
Bane 7	H75, D65	4,7 km svær	10																																																
	Fri 3	4,8 km mellemsvær	11	1																																															
	Fri 4	3,3 km let	8																																																
Kontrolsystem:	Der anvendes EMIT. Back up-kort udleveres ved start. Lejebrikker udleveres ved start og afleveres i mål.																																																		
Postbeskrivelser:	IOF-symboler. Postbeskrivelser på kortet og løse postbeskrivelser ved start. Løse postbeskrivelser skal fastgøres i holder.																																																		
Start:	Individuel start. Første start kl. 10.00. Fremkaldelse 4 min før																																																		

	starttidspunktet. For sent startende henvender sig til startpersonalet. Løbere i klasse Fri 4 får kortet 2 min før deres start, alle andre i startøjeblikket.
Mål:	Ved mål aflæses EMIT-brik. Max tid: 4 timer for alle deltagere. Udgåede løbere henvender sig i mål. Der er vand og saftevand i mål.
Efter tilmelding:	Ingen. Benyt Fri klasser på dagen kl. 10.30 - kl. 11. Startafgift til og med 20 år 55 kr. Startafgift fra og med 21 år 65 kr.
Præmier:	Der er præmier til de tre bedste placerede fra nordjyske klubber i ungdomsklasserne og præmier til alle nordjyske mestre i seniorklasserne.
Bad/omklædning	Vådkludsmetoden.
Toilet	Toilet findes på pladsen.
Forplejning:	Beskeden kiosk
Børnebane/børneparkering	Ingen
Dommer:	Mogens Christensen, Vendelboerne
Stævneleder:	Minna Hald Andersen, Rold Skov OK
Stævnekontrollant:	Ole Jensen, Rold Skov OK
Banelægger:	Michael Niss, Rold Skov OK
Banekontrollant:	Otto Møller, Rold Skov OK
Beregning:	Michael Niss, Rold Skov OK