



Rold Skov OK

Instruktion til C-stævnet

Nordjysk Lang

St. Bededag, fredag den 16. maj 2014.
i Rold Nørreskov

Afmærkning:	Afmærkning med O-skærm ved Buderupholmvej 55 (RSOK klubhus) Bedste motorvejsfrakørsel nr. 31
Parkering:	P. på mark ved Teglgårdshedehus, der må køres ind forbi rød stolpe.
Stævneplads:	Ved Teglgårdshedehus.
Start:	Fra stævneplads til start ca. 50 m.
Kort og kort vend :	Rold Nørreskov 1:10.000, ækvidistance 2½ m, nyttegnet 2013. Der er kort vend på følgende baner: D35, H21, H35, H55. Kort formatet er A4, løberen har begge kort med i skoven. Sidste posten på 1 del, er vist som første posten på del 2. I startboksen ligger del 2 opad.
Terrænbeskrivelse:	Kuperet og stirigt. Blandet bevoksning med let gennemløbelighed. Der er en del vindfældet efter stormen Bodil, andre steder er der knækkede toppe efter snetryk. I den nordlige del er der et stort hegnet areal med een tråd, det er vist på kortet. Må passeres med forsigtighed. Nørreskoven har omkring 100 gravhøje fra meget store til de små fra enkeltgravs folket, desuden er her en del meget dybe jordfaldshuller.

Baner	Bane nr.	Klasser	Banelængde	Antal poster	Antal væskeposter
	9	H21	17,9 km svær	41	3
	8	H35	14,4 km svær	33	2
	7	H15-20, H45, D21, Fri 1	10,4 km svær	22	2
	6	H55, D35	8,1 km svær	20	1
	5	H65	7,9	17	1
	4	D15-20, D45	6,8 km svær	14	1
	3	D55, Fri2	6,5 km svær	14	1
	2	H75, D65	4,1 km svær	13	0
	1	D75	2,8 km svær	10	0
		Fri 3	4,5 km mellemsvær	17	1
		Fri 4	2,9 km let	14	0

Længden på banerne er reduceret lidt pga. vindfælder og knækkede toppe i området.

Kontrolsystem:	Der anvendes EMIT. Backup 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. Fremkald 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 saftvand 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	Vådkluds metoden.
Toilet	Toilet findes på pladsen.
Forplejning:	Beskeden kiosk: The, Kaffe, kage, flere slags slik, kolde vand og øl.
Børnebane/børneparkering	Ingen
Dommer:	Peter Arildsen, Vendelboerne
Stævneleder:	Ole Jensen, Rold Skov OK
Stævnekontrollant:	Helge Søgård, Rold Skov OK
Banelægger:	Otto Møller, Rold Skov OK
Banekontrollant:	Ole Jensen, Rold Skov OK
Beregning:	Michael Niss, Rold Skov OK