



INSTRUKTION

Åbne Nordjyske Nat – Mesterskaber, 4. afdeling

Onsdag den 9. oktober 2024

Klassifikation	**
Arrangør	Rold Skov OK
Dato	Onsdag den 9. oktober 2024
Mødested/Parkering	P-plads på Hobrovej (rute 180) ved Tveden – mellem Støvring og Rold. GPS-kordinater: 56.81282N, 9.82017Ø
Stævneplads	Samme sted som mødested/parkering Mulighed for læ og ly i opsatte telte
Toiletter	Ingen – brug ”naturmetoden”
Afstande	Parkering – stævneplads 0 - 20 m Stævneplads – start ca. 265 m
Kort	Rold Skov Vælderskoven Revideret forår/sommer 2024 Ækvidistance 5 m, målestok 1:7.500, trykt på vand- og rive-fast papir

Kontrolsystem	<p>Sport-Ident. Ikke oplyst briknummer tolkes som ønske af lejebrik. Brikleje 15 kr. Ved bortkommen lejebrik opkræves 500 kr.</p> <p>Posterne består af stativ med påsat refleks og SI-enhed. Der er IKKE o-skærme ved posterne!</p>
Start	<p>Individuel start. Første start kl. 19.00. Lejebrikker udleveres ved start og inddrages ved målgang.</p> <p>Fremkald 4 min før start.</p> <p>Start -4 min: Udlevering af lånebrik</p> <p>Start -3 min: Kontrol af briknummer</p> <p>Start -2 min: Løse definitioner, løbskort lette baner</p> <p>Start -1 min: Løbskort og <u>punch-start</u></p> <p>Startlister på website senest mandag 7. oktober – aften!</p> <p>Løse postdefinitioner – tag selv – hvis man har en holder dertil.</p> <p>Deltagere på let bane (D14 – H14 – Fri1) får kortet udleveret 2 minutter før starttid.</p> <p>Alle løbere punchstarter – dvs. man stempler en startenhed i startøjeblikket.</p> <p>Startpunkt er markeret med en skærm og placeret 30 meter fremme foran startboks. Skal ikke stemples/klippes.</p>
Væske	Ingen væske på banerne, men væske i mål.
Terræn	<p>Detaljerig middel-kuperet løvskov især bøg men også ældre åbne granskovsområder. Ind imellem er der nyere plantede granområder og en del selvsåede bøg.</p> <p>Sidstnævnte vil i over 2 meters højde være tegnet som tæthed 2. Området karakteriseres af store gennemgående grusveje og tydelige hjulspor og imellem disse er der ofte ret store sti-fattige og lettere diffuse</p>

områder. Kurvebilledet er tydeligt i de åbne skovområder og ganske svært at læse i de tættere partier. Der er 3-4 større områder med ældre pyntegrønns beplantninger. Her er der mange parallelle spor som på denne årstid kan være mere tilvoksede med græs og bregner end løbskortet indikerer. Gamle hugninger (spor) i skoven er nogle steder tegnet på (især i tæthederne) og andre steder (især i helt åben skov) undladt. Den meget våde sommer betyder at blødbundsområder skal tages alvorligt. Der findes nogle områder hvor der er markeret impassabel mose. Det frarådes at løbe igennem her. De værste steder vil være markeret med snitzling i terrænet. Væltede træer (især store bøgetræer) vil være markeret med mørkegrøn tæthed 3. Ældre væltede bøgetræer hvor kronen er faldet næsten ned til jorden vil være markeret med tæt undervegetation. Skoven er generelt mere frodig og tæt end på rekognosceringstidspunktet i foråret.

Klasser og ca. banelængder samt antal poster

Bane 1	D14, H14, Fri 3	2,7 km let – 10 poster
Bane 2	D15-16, H15-16, Fri 2	3,8 km mellemsvær – 15 poster
Bane 3	D70, D80, H80	2,5 km svær – 10 poster
Bane 4	D60, H70,	3,3 km svær – 12 poster
Bane 5	D17-20, D50, D40, H60, Fri 1	4,1 km svær – 16 poster
Bane 6	D21, H50	4,8 km svær – 18 poster
Bane 7	H17-20, H40	5,2 km svær – 19 poster
Bane 8	H21	6,5 km svær – 23 poster

Banerne er lettere afkortet – henset stort antal poster og terrænets beskaffenhed.

Resultater

Ophænges på stævnepladsen og på website senest dagen efter. På grund af dårlig netforbindelse på stævnepladsen ingen online resultater.

Kiosk

Ingen kiosk.

Bemærk/særregel	Kun registrerede løbere i DOF indenfor Region Nordjylland kan vinde de Nordjyske Nat-mesterskaber
Stævneleder	Helge Søgaard, RSOK hanebuen23@gmail.com 4061 5761
Banelægger	Walther Rahbek, RSOK
Stævnekontrol	Orla Vitting, RSOK
Banekontrol	Michael Fischer, Aalborg OK
Korttegning	Medlemmer af RSOK
Dommer	Henrik Houmøller, RSOK

Velkommen til natløb i Rold Skov Vælderskoven

ROLD SKOV OK