Rold Skov OK

Instruktion til Vinterlangdistance 4. afdeling

Søndag den 5. februar 2023

Klassifikation	C-løb (*)
Løbsområde	Mosskov, Hesselholdt, Vælderskov og Rebild Bakker.
Baner	Bane 1: 20,9 km svær – 31 poster Bane 2: 15,8 km svær – 21 poster Bane 3: 11,4 km svær – 16 poster Bane 4: 6,8 km svær – 11 poster Bane 5: 4,0 km svær – 12 poster
Kort	Bane 1, 2 og 3 alm. O-kort 1:15.000 Bane 4 alm. O-kort 1:10.000 Bane 5 alm. O-kort 1:7.500

Mødested	Store Økssø parkeringsplads https://www.google.dk/maps/dir//56.8028580,9.8750085
Afstande	P – start ca. 100 – 200 meter Mål – P ca. 100 – 200 meter
Start	Samlet start kl. 10.00. Der er løse postdefinitioner til alle baner.
Terrænbeskrivelse	Mellem – stærkt kuperet blandingsskov som bliver gennemskåret af togspor. Disse må kun passeres ved de overgange som er indtegnet i kortet. En del vådområder, små vandløb og grøfter. Mange cykelspor, stier og grusveje. I Vælderskoven og Rebild Bakker er ækvidistancen 5 meter mod 2,5 meter i de andre løbsområder. Det er ikke markeret på løbskortet.
Startafgift	H/D - 20 kr. 50,- H/D 21 – kr. 75,-
Kontrolsystem	SportIdent
Tilmelding/ **Betaling**	Klubvis, senest d. 29. januar 2023. Ikke oplyst briknummer betragtes som ønske af leje (kr. 25,-). Sparekassen DK 9070 2077776306

Eftertilmelding	På dagen mellem kl. 9.00 – 9.45. Startgebyr + kr. 25,- plus evt. leje af brik, så længe der er kort.
Bortkommen brik	Der opkræves kr. 550,- for ikke afleveret lånebrik.
Toilet/Bad	Off. toiletter ved St. Økssø Skovpavillonen. Ingen bad.
Væske	Væskepost på bane 1, 2 og 3 plus ved målgang.
Kiosk	Der vil være mulighed for at købe sodavand/øl, kaffe/te og ass. chokolader mm.
Tidsgrænse	Maksimal løbetid 4 timer.
Resultatformidling	Online og på klubbens hjemmeside.
Informationer	helmuthilden@live.dk 22862537.
Stævneorganisation	Stævneleder: Helmut Hilden. Banelægger: Laura Bobach. Banekontrol: Nicolai Vangsgaard