



Rold Skov OK

Indbyder 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. Fra parkering til start ca. 50 m.																																
Start/mål:	Ved stævnepladsen.																																
Kort:	Rebild Bakker 1:10.000, ækv. 5 m, nytegnet 2010																																
Terrænbeskrivelse:	Kuperet og stirigt. Blandet bevoksning med let gennemløbelighed																																
Mesterskabs klasser:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Herre</th> <th>Længder</th> <th>Dame</th> <th>Længder</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H 15-20</td> <td>10-12 km svær</td> <td>D 15-20</td> <td>6-8 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 21</td> <td>18-20 km svær</td> <td>D 21</td> <td>10-12 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 35</td> <td>14-16 km svær</td> <td>D 35</td> <td>7-9 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 45</td> <td>10-12 km svær</td> <td>D 45</td> <td>6-8 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 55</td> <td>8-10 km svær</td> <td>D 55</td> <td>5-7 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 65</td> <td>6-8 km svær</td> <td>D 65</td> <td>4-5 km svær</td> </tr> <tr> <td>H 75</td> <td>4-5 km svær</td> <td>D 75</td> <td>2-3 km svær</td> </tr> </tbody> </table>	Herre	Længder	Dame	Længder	H 15-20	10-12 km svær	D 15-20	6-8 km svær	H 21	18-20 km svær	D 21	10-12 km svær	H 35	14-16 km svær	D 35	7-9 km svær	H 45	10-12 km svær	D 45	6-8 km svær	H 55	8-10 km svær	D 55	5-7 km svær	H 65	6-8 km svær	D 65	4-5 km svær	H 75	4-5 km svær	D 75	2-3 km svær
Herre	Længder	Dame	Længder																														
H 15-20	10-12 km svær	D 15-20	6-8 km svær																														
H 21	18-20 km svær	D 21	10-12 km svær																														
H 35	14-16 km svær	D 35	7-9 km svær																														
H 45	10-12 km svær	D 45	6-8 km svær																														
H 55	8-10 km svær	D 55	5-7 km svær																														
H 65	6-8 km svær	D 65	4-5 km svær																														
H 75	4-5 km svær	D 75	2-3 km svær																														
Fri klasser	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Fri 1</td> <td>8-10 km svær</td> </tr> <tr> <td>Fri 2</td> <td>5-7 km svær</td> </tr> <tr> <td>Fri 3</td> <td>Ca. 5 km mellemsvær</td> </tr> <tr> <td>Fri 4</td> <td>Ca. 3 km let</td> </tr> </tbody> </table>	Fri 1	8-10 km svær	Fri 2	5-7 km svær	Fri 3	Ca. 5 km mellemsvær	Fri 4	Ca. 3 km let																								
Fri 1	8-10 km svær																																
Fri 2	5-7 km svær																																
Fri 3	Ca. 5 km mellemsvær																																
Fri 4	Ca. 3 km let																																
Kontrolsystem:	Der anvendes EMIT. Lejebrikker udleveres ved start og afleveres i mål. Pris for lejer af EMIT brik 15 kr. Lånebrik vil blive tildelt, hvis der ikke er opgivet briknummer.																																
Start:	Individuel start. Første start kl. 10.00. Fremkaldelse 4 min før starttidspunktet.																																
Tilmelding:	Via O-Service senest d.19. april eller som e-mail til Michael Niss: michael@nisseman.dk																																
Eftertilmelding:	Ingen. Benyt Fri klasser på dagen. Tillægs pris kr. 15.00.																																
Startafgift:	Betales klubvis til <u>Rold Skov OK</u> <u>Reg. og konto nr. 9349 1905747335. Samtidig med tilmelding.</u> H/D til og med 20 år: kr. 40,- pr. deltager H/D fra og med 21 år: kr. 50, pr. deltager																																

	De frie baner kan købes som åbne baner på stævnedagen kl. 10.30 - kl. 11 startafgift +15 kr.
Instruktion og start tider:	Instruktion er klar her den 23. april, og startlister offentliggøres her den 23. april.
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:	På baner over 6 km vil der være væskedepot. I mål vand og saftvand.
Dommer:	Ole F. Thomsen, 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