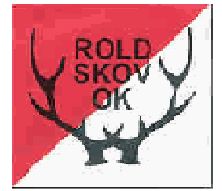




**INSTRUKTION TIL  
NORDJYSK MESTERSKAB LANG 2008**  
FREDAG DEN 18. APRIL (STORE BEDEDAG)  
I ROLD NØRRESKOV OG MOSSKOV



C-løb arrangeret af Rold Skov Orienteringsklub og Nordjysk Orienteringsudvalg.

- Skov:** Rold Nørreskov og Rold Mosskov
- Kort:** Rold Nørreskov 1:10.000, ækvidistance 2,5 m.  
Tegnet 2006.08, rettelse 2008.01
- Rold Mosskov 1:10.000, ækvidistance 2,5 og 5 m.  
Tegnet 2007.01, revideret 2007.04, rettelse 2008.01
- Kortene er digitalt printet.
- Terrænbeskrivelse:** Let kuperet gran og bøgeskov.  
Godt stibillede og let gennemløbelighed de fleste steder.  
Store åbne partier efter skovning.  
Mod nord skræntskov, store slugter og stærk kuperet terræn.
- Der er særligt i den sydlige del af løbsområdet lavet nye markante mountainbike spor.
- På det ophængte løbskort på stævnepladsen er markeret kendte lokaliteter, hvor der de seneste dage har været foretaget fældning og oprydning i skoven.
- Postbeskrivelser** IOF-symboler.  
Post definitionerne vil være trykt på kortene.  
Der er løse postdefinitioner ved start, som skal anbringes i en godkendt holder.
- Startliste** Startliste er tilgængelig på [www.roldskovok.dk](http://www.roldskovok.dk) og fra [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)
- Kørselsvejledning** Afmærkning på Himmerlandsvej i Rebild by, og på Buderupholmvej mellem Støvring og Skørping.
- Parkering:** Kant-parkering på Rebild Kirkevej og på rasteplads.

**Stævneplads:** Rold Nørreskov

**Afstande:** Afstand fra parkering til stævneplads: 200 til 700 m.

Afstand fra stævneplads til start: 150 m.

**Mesterskabsklasser:**

Klasser	Banelængde	Antal poster
<b>H 15-20</b>	<b>13.450 meter</b>	30 poster
<b>H 21</b>	<b>20.475 meter</b>	52 poster
<b>H 35</b>	<b>16.350 meter</b>	37 poster
<b>H 45</b>	<b>13.450 meter</b>	30 poster
<b>H 55</b>	<b>8.800 meter</b>	21 poster
<b>D 15 – 20</b>	<b>8.800 meter</b>	21 poster
<b>D 21</b>	<b>13.450 meter</b>	30 poster
<b>D 35</b>	<b>8.800 meter</b>	21 poster
<b>D 45</b>	<b>6.825 meter</b>	17 poster
<b>Fri-klasser:</b>		
<b>Fri 1</b>	<b>8.800 meter</b>	21 poster
<b>Fri 2</b>	<b>4.525 meter</b>	14 poster
<b>Fri 3</b>	<b>3.125 meter</b>	13 poster

**Særligt om dette løb**

Løbet er et C-løb, der er åbent for alle medlemmer under Dansk Orienteringsforbund.

Kun løbere fra nordjyske klubber kan blive Nordjysk mester.

**Eftertilmelding**

Der er ingen eftertilmelding.

Der er ingen åbne baner.

**Præmier**

Der er kun præmier til løbere der stiller op for en nordjysk klub.

Der er præmie til de 3 bedst placerede i ungdomsklasserne.

Der er præmie til nordjyske mestre i seniorklasserne, når der deltager mindst tre løbere fra nordjyske klubber i klassen.

**Kontrolsystem:**

Der er elektronisk tidtagning med Emitsystemet.

Lejede brikker udleveres klubvis på stævnepladsen

Erstatningspris på ikke tilbageleverede brikker kr. 400,-.

**Start:**

Første start kl. 10.00

Løberne fremkaldes 4 minutter før start.

Emitbrikken nulstilles og løbskortet tages i startøjeblikket.

For løbere på **Fri 3** udleveres løbskortet 2 minutter før start. Emitbrikken nulstilles og der løbes i startøjeblikket.

**Åbne baner, børnebaner og børneparkering**

Der er ingen åbne baner.

Der er ingen børnebaner.

Der er ingen børneparkering.

**Max tid**

4 timer fra starttidspunktet.

Alle løbere – også udgåede løbere bedes melde sig i mål.

**Resultater:**

Ophænges løbende på stævnepladsen.

Offentliggøres på løbets hjemmeside samme aften, via [www.roldskovok.dk](http://www.roldskovok.dk) og O-service

**Bad og toilet:**

Vådkludsmetoden.

Toilet med skyl forefindes på Rebildhus P-plads sydvestlige hjørne. Afstand fra stævneplads til toilet 2.000 meter

**Kiosk:**

Der vil være en kiosk på stævnepladsen med følgende sortiment: Varme pølser med brød, chokolade, lakrids, slik, kage, kaffe/the, øl og vand.

**Stævneorganisation**

Stævneleder: Arne Stensgård. Poulsen, Rold Skov OK

Banelægger: Otto Møller, Rold Skov OK

Banekontrollant: Sanie Ebert Jacobsen, Rold Skov OK

Stævnesekretær: Arne Stensgård Poulsen, Rold Skov OK

Overdommer: Frode Mogensen, St. Binderup OK