



Rold Skov OK

Indbyder til

C-stævnet Nordjysk Lang

St. Bededag, fredag den 16. maj 2014

i Rold Nørreskov

Afmærkning:	Afmærkning med O-skærm på Buderupholmvej 155, ved RSOK klubhus. Bedste motorvejsfrakørsel nr. 31			
Parkering:	Parkering på tjenestejorden til Teglgårds Hedeus.			
Start/mål:	Ved stævnepladsen ved Teglgårds Hedeus. .			
Kort:	Rold Nørreskov, ækv. 2,5 m., nytagnet 2013.			
Terrænbeskrivelse:	Kuperet og stirigt. Blandet bevoksning med let gennemløbelighed			
Mesterskabs klasser:	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	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.8. maj 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>Mette Håkansson</u> <u>Reg.nr. 9349 konto nr. 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 13. maj, og startlister offentliggøres her den 13. maj.
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:	På baner over 6 km vil der være væskedepot. I mål er der rent vand og saftvand.
Dommer:	En af løbsdeltagerne
Stævneleder:	Ole Jensen, Rold Skov OK
Stævnekontrollant:	?
Banelægger:	Otto Møller - Ole Jensen, Rold Skov OK
Banekontrollant:	Ole Jensen - Otto Møller, Rold Skov OK
Beregning:	Michael Niss, Rold Skov OK