

Instruktionen til åbent løb I Rold Skov Nørreskov

Arrangeret af Rold Skov Orienteringsklub

Løbet indgår som en del af arrangementet Rebild 2-dages 2020

Stævnet bliver afviklet på baggrund af DOF's tekniske retningslinjer og guidelines for afvikling af orienteringsstævner gældende fra 8. juni 2020.

[Se retningslinjer for arrangører og deltagere på stævnens hjemmeside.](#)

Såfremt der kommer nye oplysninger fra myndighederne eller DOF, vil de løbene blive indarbejdet i instruktionen. Det er derfor en god ide, at holde sig informeret.

- Tidspunkt:** Søndag den 23. august 2020.
Første start kl. 10.00.
- Løbsområde:** Rold Skov Nørreskov.
- Mødested:** Græsklædt plads i den østlige del af Rold Skov Nørreskov, Buderupholmvej, 9520 Skørping.
GPS koordinater N 56. 836202 E 9.880229.
Afmærkning fra rundkørslen vest for Skørping by og på Buderupholmvej.
Følg P-vagternes anvisning.
Start er umiddelbart ved parkeringspladsen.
Der etableres ingen stævneplads.
- Kort:** O-kort Rold Skov Nørreskov.
Nytegnet 2020 efter ISOM 2017, ækvidistance 2,5 m.
1:7.500 og 1:10.000 afhængig af løbsklasse.

Opvarmning:

Hele skoven er stort set løbsområde. Derfor er der lavet et opvarmningskort

I målestok 1 :2500 som I finder ved infokontoret. Her er hhv. 7 og 8 poster på hver side og beliggenheden af toiletterne.

Terrænbeskrivelse:

Detaljerig skov med moderat antal veje, stier og hugninger. Blandet gran- og bøgeskov med nogle tætte partier, visse steder med underbevoksning. Skoven er let til middel kuperet. Kortet gennemskæres af en befærdet vej, som skal passeres med forsigtighed. Der er ikke bemandede eller tvungne overgange.

Klasser:

Der tilbydes flg. baner jf. reglementet punkt 5.2.

Klasse	Sværhedsgrad	Bane	Længde/poster
Børnebane	Lysegrøn – Børnebane	Aflyst!	Ingen børnebaner pga. Corona
Begynder	Grøn – Begynder	10	2,6 km 14 poster
D10	Grøn – Begynder	10	2,6 km 14 poster
D12	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster
D12B	Grøn – Begynder	10	2,6 km 14 poster
D14	Gul – Mellemsvær	9	3,6 km 21 poster
D14B	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster
D16	Sort – Svær	4	4,6 km 17 poster
D18	Sort – Svær	2	6,4 km 22 poster
D20	Sort – Svær	2	6,4 km 22 poster
D20B	Gul – Mellemsvær	9	3,6 km 21 poster
D21	Sort – Svær	2	6,4 km 22 poster
D21B	Gul – Mellemsvær	9	3,6 km 21 poster
D40	Sort – Svær	3	5,7 km 21 poster

D45B	Gul – Mellemsvær	9	3,6 km 21 poster
D50	Sort – Svær	4	4,6 km 17 poster
D60	Blå – Svær	5	4,0 km 21 poster
D70	Blå – Svær	8	2,4 km 15 poster
D – Let	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster
H10	Grøn – Begynder	10	2,6 km 14 poster
H12	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster
H12B	Grøn – Begynder	10	2,6 km 14 poster
H14	Gul – Mellemsvær	6	4,3 km 20 poster
H14B	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster
H16	Sort – Svær	3	5,7 km 21 poster
H18	Sort – Svær	1	7,9 km 27 poster
H20	Sort – Svær	1	7,9 km 27 poster
H20B	Gul – Mellemsvær	6	4,3 km 20 poster
H21	Sort – Svær	1	7,9 km 27 poster
H21B	Gul – Mellemsvær	6	4,3 km 20 poster
H40	Sort – Svær	2	6,4 km 22 poster
H45B	Gul – Mellemsvær	6	4,3 km 20 poster
H50	Sort – Svær	3	5,7 km 21 poster
H60	Sort – Svær	4	4,6 km 17 poster
H70	Blå – Svær	5	4,0 km 21 poster
H80	Blå – Svær	8	2,4 km 15 poster
H – Let	Hvid – Let	7	3,3 km 17 poster

- Præmier:** Ingen præmier pga. Corona-tiltag ifm. stævneafviklingen.
- Åbne baner:** Der sælges ikke åbne baner på løbsdagen. Åbne baner kan købes via Rebild 2 dages hjemmeside senest fredag den 21. august 2020.
- Start:** Første start kl. 10.00.
Der vil blive "Put & Run" for alle klasser.
Tidsvinduer tildeles pr. klub og offentliggøres på startlisten.
Der vil ikke være løse postdefinitioner ved starten, men de kan downloades fra stævnets hjemmeside 3 dage før løbet.
Start er i umiddelbar nærhed af parkeringen.
Lånebrikker skal afhentes i [Infokontoret \(stævnekontor\)](#) inden starten.
Infokontor er placeret ved parkeringen.
Maxløbetid er 2 timer
Startpunktet ligger ca. 100 meter fra Start for alle baner. Schnitzlingen SKAL følges til startpunktet. Bane 10 får hjælp af startpersonale.
- Kontrolsystem:** Der er elektronisk tidtagning med Emitsystem. Det er muligt at leje EMIT-brik. Tilmelding uden oplyst EMIT-nummer betragtes som ønske om leje af brik. Erstatningspris for bortkommen eller ikke afleveret lejevrik er kr. 500.
- Børnebaner:** Ingen børnebaner/parkering pga. "Corona-afviklingen" af stævnet.
- Kiosk/stævneplads:** Der vil hverken være kiosk eller en egentlig stævneplads pga. "Corona-afviklingen" af stævnet. Der må ikke opstilles klubtelte og der vil ikke være opslagstavler med instruktion, startlister og resultater.
Al resultatformidling sker via stævnets hjemmeside.
Der vil ikke være væskeposter på banerne.
Der vil være 1 flaske vand til alle løbere efter målgang.
[Husk selv at medbringe væske.](#)

Husk at holde mindst 1 meters afstand til andre løbere både ved start, i skoven og ved målgang.

Toilet : Toiletfaciliteter i nærheden af parkeringspladsen. Beliggenheden fremgår også af opvarmningskortet.

Håndsprit og mulighed for håndvask ved toiletterne. Der vil også være håndsprit ved start, mål og infokontoret.

Tilmelding: Via O-service - for danske medlemmer af en O-klub.

Hvis intet briknummer angives, betragtes det som ønske om leje af brik.

Tilmeldinger senest **fredag den 14. august 2020**.

Eftertilmelding muligt frem til 21. august kl. 15 mod dobbelt startafgift.

Startafgift: Til og med 20 år - kr. 70.

Fra 21 år - kr. 100.

Tillægsgebyr for lånebrik kr. 20.

O-klubber indbetaler startafgiften klubvis ved sidste tilmeldingsfrist til RSOK's konto i Spar Nord Bank 9349 1905747335.

Andre danske og udenlandske løbere indbetaler samtidig med tilmelding på ovenstående konto.

Stævneorganisation:

Stævneleder	Helmut Hilden	Rold Skov OK	helmuthilden@live.dk 22862537
Banelægger	Walther Rahbek	Rold Skov OK	
Banekontrollant	Lars Otte	Rold Skov OK	
Korttegner	Erik Flarup	Skive	
Stævnekontrol	Otto Møller	Rold Skov OK	Ot40to@gmail.com
Dommer	Jørgen Münster-Swendsen	Silkeborg OK	

Bonusinfo fra banelæggeren:

I kommer til at opleve et af de mest varierede skovområder, vi har i Rold Skov. Kuperingen varierer fra de fladere områder centralt i skoven til især de store og stejle bøgeskrænter mod nordvest og vest. Der er mange kurvedetaljer i de centrale dele af skoven som fordrer at man følger godt med på de brune streger. Vegetationen er utroligt varierende. I de store og gamle granskove er stierne tydelige og mangfoldige, man kan løbe ret gennem skoven og skal nøje holde øje med hvor mange stier og spor man krydser – ellers mister man nemt orienteringen. I vil glæde jer over at løbe på store flader af grønt mostæppe under granerne – næsten eventyragtigt.

I de yngre granbeplantninger er kortet diffust og det kan være svært at skelne de enkelte tætheder. I august står undervegetationen og bladene på de unge træer og buske tæt. Det betyder, at det mange steder kan være yderst vanskeligt både at se gennem terrænet og at læse detaljerne i tæthederne. I skal regne med at det generelt er tættere end det er tegnet.

Skovvæsenet har her i foråret 2020 muntret sig med at tynde ud ved at fælde rigtig mange af de enkeltstående yngre birketræer. De ligger desværre mange steder på kryds og tværs (også over stier) og nedsætter nogle steder løbshastigheden. Det har ikke været muligt at korrigere kortet for dette (det er over hele skoven) ligesom banelægningen for længst var afsluttet på det tidspunkt vi opdagede det.

I skal være opmærksomme på at rigtig mange huller på kortet er MEGET store og dybe. Der er mange såkaldte jordfaldshuller som kan være mange meter dybe. De er på kortet markeret med hul signatur (brunt V) og benyttes flittigt på banerne. Posten står ikke nødvendigvis helt nede i hullet men heller ikke ved kanten.

Der er rigtig mange grusveje, skovveje, stier og spor på kortet. Det er også en flittigt benyttet MTB skov så i skal især tænke på at der oppefra og ned mod jer kan komme hurtige cyklister på MTB stierne. De har efterhånden vænnet sig til at vi løbere flytter os, dvs. de har forkørselsret.

Buderupholmvej (den nord-syd gående asfaltvej) er ret trafikeret og i skal passe godt på når i krydser denne.

Posterne står meget tæt især i den østlige del af skoven. Så tjek nu lige postnummeret en ekstra gang inden du stempler posten.

Der er 2 sidste poster. Svære baner løber ind mod mål fra én retning og klipper deres sidste post der. Mellemsvære, lette og begynderbaner har en anden sidste post i den modsatte ende og løber ind mod mål fra denne. Det indebærer, at der er 2 indløb til målbanneret. Der er snitzlet fra begge sidsteposter til mål.

Det er ikke tilladt at bevæge sig fra parkering og start til målområdet. Der er ingen afmærkning til målområdet og al færdsel i løbsområdet er forbudt. Der vil være opsat spærrende snitzling hvor det er relevant.

Efter målgang løber i stille og roligt tilbage til parkering (som er ved start).