

INSTRUKTION MELLEMDISTANCE MED LABYRINT ORIENTERING I ROLD SKOV VÆLDERSKOV



C-løb arrangeret af Rold Skov Orienteringsklub.
Løbet indgår som en del af arrangementet Rebild 2 Dages 2017.

Løbet er en mellemdistance med indlagte labyrinter, hvor det gælder om at bevare overblikket og være præcis og helt skarp med orienteringen.

Der løbes 1 til 2 sløjfer med almindelige stræk og poster. Hver bane kommer dermed forbi labyrinten 1-2 gange. Labyrinten er opstillet lige ved målområdet. I labyrinten har alle baner flere poster, og det gælder om at finde de rigtige. Der er mange andre poster i labyrinten.

Man skal respektere labyrinten, og det er ikke tilladt at række over eller at træde over labyrintens "vægge", der alene er markeret med plaststrimler.

Bane 1 – 2 og 3 besøger labyrinten 2 gang.

Efter første besøg løbes en ny sløjfe, og der er kortvendt ved den første post efter labyrinten..

Efter andet besøg i labyrinten løbes til sidste posten og herefter i mål.

Bane 4 besøger kun labyrinten 1 gang. Efter labyrinten løbes til sidste posten og herefter i mål.

Labyrintens placering på stævnepladsen er markeret som en firkant på løbskortet, mens labyrinten findes i stor målestok andet sted på løbskortet.

Tidspunkt: Lørdag den 2. september 2017.
Stævneplads åben fra kl. 12:00.
Første start kl. 13:00.

Løbsområde: Rold Skov Vælderskov.

Mødested: Pladsen syd for Troldeskoven i Rold Skov. Afmærkning på vej nr. 180 ca. 5,1 km. nord for Rold og ca. 1,8 km. syd for vejen mod Rebild/Skørping (Vælderskoven).
Hvis du bruger din GPS til at finde vej til stævnet, så finder du indkørslen til stævnet på følgende koordinat: N 56.818369, E 9.823038.

Parkering på stævnepladsen. Man kører ud til vej nr. 180 andet steds.

Servicefunktioner: Der forefindes toiletter på stævnepladsen. (på vej mod start)

Der er en velassorteret kiosk på stævnepladsen med:

- Chokolade, lakrids og børneslik
- Kage, kaffe, te, øl og vand

Afstande: Afstand fra parkering til stævneplads: max. 100 m.
Afstand fra stævneplads til start: 350 m. Afmærket med Hvid/blå snitzling.

Baner og klasser:

Banenummer	Sværhedsgrad	Længde & postantal
1	Svær	5,1km 20 poster
2	Svær	4,0 km 19 poster
3	Mellemsvær/Svær	3,0 km 16 poster

- Kontrol:** Der er elektronisk tidtagning med EMIT.
Backupkort og lånebrikker udleveres ved start.
Erstatningspris på ikke tilbageleverede brikker kr. 600.
- Kort:** O-kort Rold Vældeskoven og Rebild Bakker. Omtegnet og redigeret i 2016 og 2017, efter digital højdemodel (COWI) 1:7.500 for alle klaser.
Ækvidistance 5 m
- Postbeskrivelser:** Postbeskrivelser er trykt på kortet.
Der udleveres endvidere løse postbeskrivelser ved start hvis du har en holder.
- Terrænbeskrivelse:** Åben storskov bestående af høje gran- og bøgetræer. Moderat antal stier og hugninger og middel til svært kuperet. Her i september er skovens bladhang og opvæksten i bunden på sit allerhøjeste. Derfor kan skoven visse steder forekomme mere tæt end kortet signalerer. Rold Skov når den er allerbedst. Kortet er senest anvendt til DM-Ultralang 2017.
- Start:** Første start kl. 13:00.
Der er «stille start». Deltagerne går selv ind i startboksen 4 minutter før start.
Backupkort og løse postdefinitioner udleveres i startboksen.
Kortet må tages i startøjeblikket.

For sent startende henvender sig til startpersonalet.

Der er ingen transport af overtrækstøj.
- Mål:** Efter 1. hhv. 2. besøg i labyrinten løbes der til sidsteposten, inden man løber i mål. Fremgår også af baneforløbet.
Emitbrikker aflæses ved målgang.
Lånebrikker beholdes til søndagens løb, hvis man er tilmeldt dette, ellers inddrages de i mål.

Kort inddrages ikke i mål – udvis fairplay!
Maksimal løbstid fra starttidspunktet er 2 timer.

Der er vand og saft efter målgang.
- Præmier:** Der er ingen præmier.
- Eftertilmelding:** Ingen – der henvises til åbne baner på dagen.

Tilmelding til åbne baner er mulig på stævnepladsen mellem kl. 13:00 og 13:30 - så længe der er kort.
Løbere på åbne baner starter efter de øvrige løbere på banen.

Til og med 20 år kr. 50 + tillægsgebyr kr. 20.
Fra 21 år kr. 80 + tillægsgebyr kr. 20.

Tillægsgebyr kr. 20 for løbere uden egen Emitbrik.

Startliste:

Startliste vil være tilgængelig på www.rebild2dages.dk og www.o-service.dk fra onsdag den 30. august 2017.

Stævneleder og dommer:

Stævneleder og dommer træffes på stævnepladsen under løbet.

Stævneorganisation:

Stævneledere	Henrik Houmøller	Rold Skov OK	helrik@mail.dk Mobil: 2916 7875
Banelægger	Carsten Clemmensen	Rold Skov OK	
Banekontrollant	Ole Jensen	Rold Skov OK	
Korttegnere Rentegning	Helge Søgaard Christian Peter MacLassen	Rold Skov OK	
Stævnekontrol	Otto Møller	Rold Skov OK	
Dommer	Peter Arildsen	OK Vendelboerne	peter@arildsen.dk