

NORDJYSK MESTERSKAB DAG

Instruktion til 0 - løb i Tvorup Plantage den 24. oktober 2010.

- Mødested / stævneplads: Afmærkning på vej 539 1 km. NØ for Sjørring. Parkering til stævneplads ca. 300 meter. Fra stævneplads til start ca. 250 meter, blå / grøn snitsling.
- Kort: Tvorup Øst 1:10000, printet, ækvidistance 2,5 m., revideret 2010.
- Terræn: Typisk vestjysk klitplantage med varieret gennemløbelighed, samt åbne klit- og klithedeområder, der er foretaget en massiv fældning og flisning gennem det sidste år.
- Startlister: Ophænges på stævnepladsen og ved start.
- Start: Fremkald 4 min. før start. Back - up kort udleveres i startboksen hvor der også er ekstra postdefinitioner til de løbere der har holder.
- D 12, H 12, beg. -14 og beg 15 får kortet udleveret 2 min. før start. Der er fri start for disse klasser fra kl. 10.00 – 11.30.
- Børnebane: Snitslet bane ca. 2 km. Fri start fra kl. 10 – 13. Start og mål på stævnepl.
- Tidtagning: Emit brik system.
- Husk nulstilling før start.
- Lejede løbsbrikker udleveres ved start. Mistet brik erstattes med 400 kr.
- Max tid: 2,5 time. Udgåede løbere skal henvende sig ved mål.
- Præmier: Uddeles på stævnepladsen ca. 12:30, eller når beregnerne har præmielisten klar.
- Der er præmier til de 3 bedst placerede i ungdomsklasserne og til alle nordjyske mestre i seniorklasserne, når der er mindst 3 nordjyder i klassen.
- I begynder klasserne er der præmier til alle.
- Vandrepræmier til mestrene i ungdomsklasserne og H 21 efter gældende regler

Resultater: Ophænges på stævnepladsen, vil også kunne ses på NOK's hjemmeside samme aften.

Omklædning: Ved bilerne eller på stævnepladsen, - ingen bad.

Kiosk: Velassorteret kiosk på stævnepladsen med:
- hjemmebagt rugbrød m/pålæg, hjemmebagte kager
- kaffe, te, øl og vand. - chokolade, slik m.m.

Dommer: Per Korsbæk, kan træffes ved henvendelse til beregning.

Klasser, sværhedsgrader, længder og antal poster.

Herre - klasser	Banelængder	Dame - klasser	Banelængder	
H - 12	3,060 km. 14 poster	D - 12	3,060 km. 14 poster	
H 13 -14	4,890 km. 15 poster	D 13 -14	3,940 km 13 poster	
H 15 -16	5,740 km. 16 poster	D 15 -16	5,170 km. 15 poster	
H 17 -20	7,620 km. 21 poster	D 17 -20	5.740 km. 16 poster	
H 21	11,390 km. 25 poster	D 21	7,620 km. 21 poster	
H 35	7,620 km. 21 poster	D 35	5,740 km. 16 poster	
H 40	7,620 km. 21 poster			
H 45	6,740 km 17 poster.	D 45	5,170 km. 15 poster	
H 50	5,740 km. 16 poster	D 50	4,210 km. 13 poster	
H 55	5,170 km. 15 poster	D 55	4,210 km 13 poster	
H 60	4,210 km.	D 60	4,210 km.	

	13 poster		13 poster	
H 65	4,210 km. 13 poster			
H 70	4,210 km 13 poster			
Begynder - 14	2,950 km. 15 poster	Begynder 15	2,950 km. 15 poster	
Fri 1	5,170 km. 15 poster	Fri 2	3,940 km. 13 poster	
Børnebane	Ca. 2 km	Meget let		

Væskepost på alle baner over 6 km. (H21 har 2 væskeposter)