



Mariager Fjord OK byder velkommen til NJ - Nat 1. afdeling i Vesterris

## Instruktion

<b>Løb:</b>	NJ- Nat 1. afdeling				
<b>Dato</b>	Onsdag den 15. september med første start 20.30				
<b>Afmærkning:</b>	På vej mellem Aars og Aalestrup, ved Testrup kirke				
<b>Stævneplads:</b>	Ved savværket				
<b>Parkering:</b>	Ved savværket				
<b>Kort:</b>	Vesterris 1: 7.500, Revideret 2021, 2,5 m. ækvidistance				
<b>Terrænbeskrivelse:</b>	Skov med blandet bevoksning. Jævnt kuperet. Overvejende god gennemløbelighed. Veludviklet stinet				
<b>Afstande</b>	Fra P-plads til stævneplads: max. 100 m. Fra stævneplads til start: 500 m. Afmærkning til start med rød/hvid O-skærm med refleks				
<b>Start</b>	Første start kl. 20.30 Fremkald 4 min. før starttid Ved fremkald udleveres evt. lejevrik. Løse postdefinitioner udleveres, hvis du har en holder dertil Alle lette baner får kortet udleveret 2 min. før tid Der er forskudt start, ca. 100m., fra kortudlevering til startpunkt. Startpunkt skal ikke klippes.				
<b>Mål</b>	Der er mål, ca. 50m fra stævneplads, brikaflæsning foregår på stævneplads i bygningen.				
<b>Max. tid</b>	2,5 timer				
<b>Toiletter</b>	Toiletter i bygningen				
<b>Klasser og baner:</b>	<b>Bane</b>	<b>Sværhedsgrad</b>	<b>Længde i m</b>	<b>Klasser</b>	<b>Antal poster</b>
	1	Svær	7000 m	H 21	26
	2	Svær	5990	H 17 – 20, H 40	22
	3	Svær	4980 m	D 21, H 50	19

	4	Svær	3980 m	D 17 -20, D 40, D 50 H 60, Fri 1,	17
	5	Svær	3000 m	D 60, H 70,	14
	6	Svær Blå	2200 m	D 70, H80,	10
	7	Mellemsvær	3920 m	D 15 - 16, H 15 – 16, Fri 2	17
	8	Let	2950 m	D - 14, H – 14, Fri 3	15
<b>Kontrolsystem:</b>	Sport ident, lejevrik udleveres ved start (husk at klare brikken inden start 😊) Alle deltagere i stævnet kan beholde deres løbskort efter passage af mål.				
<b>Bad:</b>	Ingen mulighed for bad.				
<b>Resultatformidling:</b>	Efter løbet findes resultaterne på løbets hjemmeside.				
<b>Stævneorganisation:</b>	Stævneleder: Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK Banelægger: Orla Kastrup Kristensen/Michael Rolighed, Mariager Fjord OK Stævnekontrollant: Keld Østergaard, Mariager Fjord OK Banekontrollant: Jørn Blom, Mariager Fjord OK Dommer: Keld Østergaard, Mariager Fjord OK				