



Instruktion Natløb 4. oktober – Hammer Bakker

Arrangør	Aalborg Orienteringsklub		
Stævne	NJM nat – 3. etape		
Dato	Onsdag 4. oktober. Stævnekontoret åbner kl. 18		
Løbsområde	Hammer Bakker med institutionsområdet. Dybe slugter, åben bøgeskov, store græs sletter med lyn, gyvel og spredte enebær buske. Granplantage og store skrænt partier.		
Mødested	Aalborg Kommune, Ældre Handicap forvaltningen, Storemosevej. Følg afmærkning fra Vodskov Kirke. Du må ikke køre gennem løbsområdet fra Grindsted ned gennem bakkerne!		
Parkering	Parkering foregår på offentlige P-pladser overfor ældre- og handicapforvaltningen. Der vil være P-skilte og O-skærm		
Kort	<p>Hammer Bakker 2015. Revideret i 2016 og 2017. Ækvidistance 5 m. Alle klasser løber 1:7500</p> <p>Der vil være løse postbeskrivelser i start for løbere som medbringer lovlig definitionsholder. Postbeskrivelser er også trykt på løbskortet.</p> <p>Blanke kort er ophængt på stævneplads og i start</p> <p>Startpunktet ligger straks efter startboksene.</p>		
Terrænbeskrivelse	<p>Hammer Bakker er velkendt.</p> <p>Alle baner går gennem indhegninger hvor der flere steder går græssende får og kreaturer. De er fredelige og venligtsindede – men også nysgerrige.</p> <p>Nogle af hegnene er strømførende. Vi forsøger at binde tråden sammen visse steder der hvor vi antager at flest mulige løbere passerer hegnet.</p> <p>Der er mange MTB spor i skoven og selvom vi løber efter mørkets frembrud kan der stadig forekomme MTB ryttere. De burde dog være nemme at skelne fra almindelige o-løbere idet de formodes at bevæge sig med meget stor fart ned ad bakkerne. Så pas lige på hvis du ser en hurtig rytter med pandelampe.</p>		
Regler	Stævnet er underlagt Dansk Orienterings-Forbund og følger Reglement 2017.		
Klasser	Klasse	Længde (m)	Post antal
	H-D-14/Fri 3	3020	14
	H-D 15-16/Fri 2	3390	11
	H 17-20/D21/H40	6050	16
	H21	6670	22
	H50/D40	5150	18
	H60/D50/D17-20/Fri 1	4670	13
	H70/D60	3360	10
	H80/D70	3190	12

	<p>Maks. Tid: 2 timer Mål er placeret på stævneplads.</p> <p>Der er ingen væskeposter</p>
Åbne baner	<p>Sælges til 100,- kr fra stævnekontoret. Du får udleveret en EMIT backup label forsynet med alle relevante oplysninger hvorefter du går til start og følger samme startprocedure som alle andre løbere.</p> <p>Åbne baner er samme som alle andre baner men du deltager (og tæller) naturligvis ikke i konkurrencen. Åbne baner starter sidst.</p>
INTRO bane	<p>Der vil være en 5 km intro bane for løbere som ikke før har løbet nat-løb. Deltagelse er gratis. Man løber i en samlet gruppe med en erfaren guide. Banen vil være mellem-svær. Start og mål på stævneplads. Samlet start 19.30</p>
Kontrol/Tidstagning	<p>Der anvendes elektronisk tidstagning: EMIT. Back-up kort udleveres i start. Lejebrikker udleveres i start Nummer på poststativer i skoven er vandrette på selve EMIT enheden så de kan læses oppefra. På poststativet er desuden et nummer som kan aflæses fra 2 sider. Der er ingen post skærme i skoven – bortset fra startposten. Alle poststativer er forsynet med refleks.</p>
Start	<p>Der er skiltet til start og afmærket med hvid/blå snitzling</p> <p>Individuel start. Første start: 19.30 Startprocedure: Der er fremkald 4 minutter før start. Der tilbydes hjælp til begynderklasser (H/D -14/Fri 3) 2 min før starttid</p> <p>For sent startende henvender sig til startpersonalet straks.</p>
Præmier	Ingen præmier
Overtrækstøj	Ingen transport
Afstande	<p>Parkering - stævneplads: 150 meter Stævneplads – start: 673 m, hvid/blå snitzling</p>
Service	Ingen kiosk, intet toilet og ingen børnebane. Lettere nødtørft kan forrettes i skovkanten ved parkering eller på vej til start – men ikke i løbsområdet.
Ordensregler	Brug affalds poserne
Organisation	<p>Stævneleder: Walther Rahbek, AOK, wrm@ah.dk, 5036 4042 Banelægger: Walther Rahbek Stævnekontrollant: Egon Sloth, Aalborg Politi, Banekontrol: Jan Møller, AOK Korttegner: Kai Ø Laursen</p>

