



AOK instruktion til Vinterlangdistance 4. december 2022 - Aalborg Syd

| | |
|--|--|
| Klassifikation | C-løb (*) |
| Løbsområde | Aalborg syd: Mølleparken – Østerådal/Sydskov – Kongshøj – Poulstrup Sø |
| Baner | 1: 19,6 km svær, 28 poster, kortvend 2: 14,7 km svær, 23 poster 3: 9,9 km svær, 17 poster 4: 6,4 km svær, 19 poster 5: 3,1 km svær, 12 poster |
| Væske | Der er en væske på bane 1, 2 og 3 ca 4,5 km før mål, sted er markeret på kortet ved en overgang. Ingen væske ved mål. Der henvises til vandhane eller kiosk. |
| Bemærkninger til kort for bane 1, 2 og 3 | Tvungne overgange ")((" er markeret på kortet ved pagemuligheder af motorveje, motortrafikveje og jernbaner. Det er valgfrit, hvilke overgange, der anvendes. Overgange er markeret på kortet, da kortet ikke alle steder er selvforklarende om tilstedeværelse af en overgang. Overgange kan være under eller over motorveje, motortrafikveje eller jernbaner. Impassable trådhegn (tre eller flere tråde) på bane 1 og 2 er markeret med violet streg på kortet. Gennemgange i disse hegn er markeret med ")((" Bane 1 og 2 passerer Kongshøj som er indrammet af impassabelt hegn, hvor der bl.a. cykles MTB på hurtige spor (Kig Op ved passage af spor). Husk at respektere færdselsloven samt andre motionister, løbere, mountainbikere og gående. |
| Max tid | Seneste målgang kl. 14.00. |
| Præmier | Der uddeles præmie til hurtigste løber på hver bane. |

| | |
|--|--|
| | Præmierne består af gavekort til et ophold på Scandic Hotels i Skandinavien. |
| Kort | Bane 1 – 2: Udsnit af 1:25.000 GI-kort (2021 version), udskriftsmålestok 1:15.000. Bane 3: Udsnit af 1:25.000 GI-kort (2021 version), Udskriftsmålestok 1:10.000. Bane 4: Mølleparken 1:10.000, Ækvistance: 2,5 m (2015) Bane 5: Mølleparken 1:7.000, Ækvistance:2,5 m (2015) |
| Definitioner | Ingen løse postdefinitioner, kun på kort |
| Mødested, stævneplads, parkering og afmærkning | Stolpedalsskolen, 9000 Aalborg https://maps.app.goo.gl/1112YRtooGhu4hVB6?g_st=ifm Parkering er øst for skolen. Parkering er ikke bemandet. |
| Afstande | Parkering-Start: 100 - 300 meter Mål - Parkering: 100 - 300 meter |
| Starttid | Samlet start kl. 10.00. Husk at nulstille EMIT-brik inden indgang til startområde. |
| Terrænbeskrivelse | Letkuperede by-nærskove med komplekse net af veje og stier. Blandingskov bl.a. bestående af parker, enge, bevokset grusgrav, lyngområde og bebyggede områder. God gennemløbelighed. |
| Løbesko | Det anbefales at bruge løbesko uden pigge, idet der løbes en del på befæstede veje og stier. Især på bane 1, 2 og 3. |
| Stævneplads | Ved Stolpedalsskolen. Toiletter, omklædning og bad på skolen og/eller klubhuset samt mulighed for indendørs ophold. Ingen beskidte løbesko indendørs, herunder alle former for pigsko. |
| Børnebaner | Ingen |
| Tidtagning | Der anvendes elektronisk tidtagning med EMIT-system. Lejebrikker udleveres ved start og skal afleveres ved mål efter sidste løb. |
| Tilmelding og betaling | Klubvis tilmelding senest søndag 27. november via O-service. Nummer på egen EMIT-brik skal fremgå af tilmeldingen. Hvis intet briknummer anføres, opfattes det som ønske om leje af brik. Bankkontonummer 7450 0001639772 |

| | |
|---------------------------|---|
| Eftertilmelding | Eftertilmelding kan ske på dagen (kl. 09.00-10.00), så længe der er ledige kort. Der pålægges startgebyr kr. 25,00. |
| Tilmeldingsfrist | Søndag 27. november. |
| Startafgift | Startafgift op til H/D-20 kr. 75,00, H/D-21 (øvrige) kr. 95,00. Leje af brik kr. 15,00. Der kan betales med MobilePay. |
| Bortkommen brik | For ikke afleverede eller bortkomne brikker opkræves kr. 510,00 pr. brik. |
| Kiosk | Ja. Betaling med MobilePay eller kontant. |
| Informationer | Email: Joachim.b.hansen@gmail.com |
| Startliste og instruktion | På stævnets hjemmeside senest d. 2. december 2022. |
| Resultatformidling | På stævnepladsen samt på http://www.aalborgorienteringsklub.dk/ Banerne forventes tilgængelige på O-Track efter sidste start, hvorfor du opfordres til lave et "track" af dit løb, og dele det med øvrige løbere. |
| Stævneorganisation | Stævneleder: Joachim Samsø Bavnhøj Banelægger: Claus S. Pedersen og Finn Rosenqvist Banekontrol: Linnea Samsø Bavnhøj |