



INSTRUKTION

NJM Lang

St. Bededag, fredag den 20. Maj 2011

i

Uggerby Klitplantage

Stævneplads: Afmærkning fra Skagensvej, Rute 597 , Tolstrupvej ved Uggerby, 9800 Hjørring.
Parkering på/ved Stævnepladsen, derfra ca. 350 m til Start.

Start: Første start kl. 1000. Fremkald 4 min før start. Der er 4 min. mellem løberne i klasserne.

Kort: Uggerby Klitplantage 2009 med rettelser i 2010. Målestok 1:10.000. Ækvidistance 2,5 m. Printede kort i plastpose med påtrykt postbeskrivelser.

Der er kortskifte for klasserne H 21 og H 35.

Området består af nåletræsbeplantning med vekslende tæthed. Der er en del åbne klitområder i nord og østdelen, og der er små kuperede områder.

Postbeskrivelser: IOF-symboler. Ved start og kortskifte er der løse postbeskrivelser.

Toilet: Der findes toiletvogn i nordenden af Stævnepladsen på vej mod start.

Startliste: Ophængt på Stævneplads og ved Start. Der er angivet banelængde, postantal og briknr.

Væske: Vand ved poster med forventet vindertid over 45 min.
Ved mål er der væske.

Tidtagning: Elektronisk med EMIT. Der udleveres back-up kort ved start og evt. lejevrik.

Max.tid: 4 timer for alle deltagere. Udgåede løbere skal melde sig i mål.

Overtrækstøj: Transporteres ikke fra start.

Resultater: Ophænges på Stævnepladsen og på klubbens hjemmeside.

Præmier: Der er præmier til de 3 bedste i ungdomsklasserne og

præmier til alle nordjyske mestre i seniorklasserne, når der deltager mindst 3 nordjyder i klassen.

Der findes ikke kiosk og bad.

God tur i skoven.