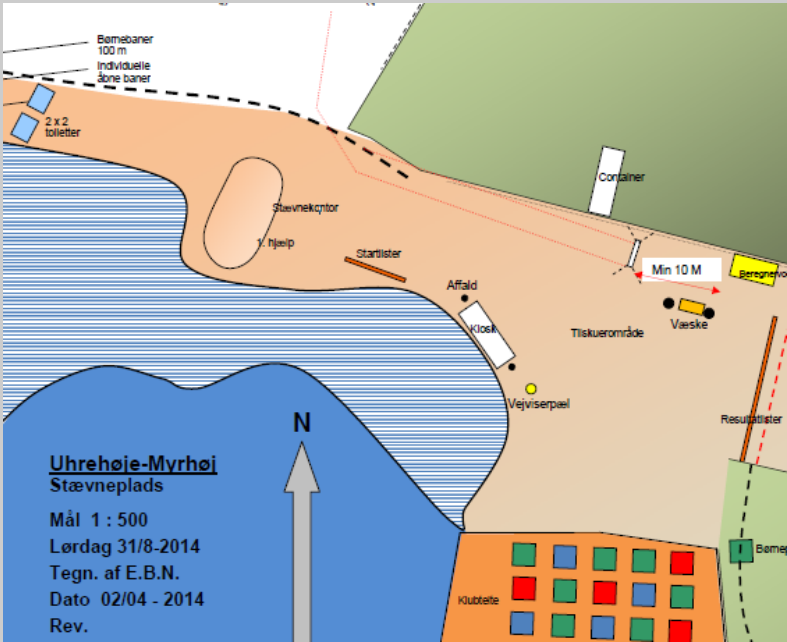


Instruktion

<p>Stævneplads og afmærkning</p>	<p>Græsområde i den sydlige side af Uhrehøje / Myrhøj.</p> <p>Afmærkning på Farsøvej mellem Farsø og Strandby: Kort</p> <p>Stævnekontor på stævnepladsen. Åbner kl. 9.00</p> <p>Velassorteret kiosk på stævnepladsen med grillpølser.</p> <p>Omklædning på stævnepladsen. Der tilbydes ikke bad. Toiletvogne på stævnepladsen.</p> <p>Toiletvogn i nærheden af start.</p> <p>Der tilbydes børnepasning for børn over 3 år, som tilmeldes på O-service med angivelse af alder.</p>	 <p>Uhrehøje-Myrhøj Stævneplads Mål 1 : 500 Lørdag 31/8-2014 Tegn. af E.B.N. Dato 02/04 - 2014 Rev.</p>
<p>Afstande</p>	<p>Parkering til stævneplads 600 m. Busparkering til stævneplads 200 m. Stævneplads til start 500 m.</p>	
<p>Løbsområde</p>	<p>Uhrehøje/Myrhøj plantager</p>	
<p>Terræn</p>	<p>Jævn til mellemkuperet plantage. Veludviklet vej-/stinet med en del mountainbike-stier, som dog ikke er påtegnet kortet. Vekslede gennemløbelighed. Mange gravhøje præger plantagen.</p>	
<p>Parkering</p>	<p>Personbiler:</p>	

På mark tæt ved stævnepladsen.
<http://map.krak.dk/m/oC4wG>

Busser på mindre plads tættere
på stævnepladsen.


<http://map.krak.dk/m/eLLAC>



**Klasser / baner
ifølge Reglement
2013:**

Gruppe	Farve-kode	Sværhedsgrad	Banelængde	Poster	Klasser
H1		svær	8,5 km	26	H-20, H 21- og H 35-

H2		svær	6,8 km	26	H40-, H45-
H3		svær	5,5 km	20	H-16, H50-, H55-
H4		svær	4,7 km	19	H60-, H65-
H5		svær	3,8 km	15	H70
H6		mellemsvær	4,7 km	14	H14, H16B
H7		mellemsvær	4,7 km	19	H20B, H21-B, H35B
H8		let	3,5 km	14	H12, H14B, H20C, H21C
D1		svær	6,8 km	20	D-20, D21-, D35-
D2		svær	5,5 km	19	D40-, D45-
D3		svær	4,7 km	15	D-16, D50-, D55-
D4		svær	3,9 km	14	D60-, D65-
D5		svær	3,4 km	12	D70-
D6		mellemsvær	3,8 km	13	D14, D16B
D7		mellemsvær	3,8 km	13	D20B, D21B D35B
D8		let	3,5 km	14	D12, D14B, D20C, D21C

	DH9		begynder	3,2 km	16	H-10, D-10, H-12B, D-12B, Beg.
Væske	Der vil være væske på alle svære og mellemsvære baner					
Kontrolsystem	<p>Der anvendes EMIT. Backup-label og evt. lejebrikker udleveres ved start.</p> <p>Anvendes egen brik, skal briknummer oplyses ved tilmelding. Leje af brik koster 15 kr. Mistet lejebrik erstattes med 400 kr.</p>					
Kort	Uhrehøje /Myrhøj 2014, 1:10.000, ækvidistance 2,5 m, nyrevideret 2014 på grundlag af COWI-kurver. Trykkes på vandfast/rivfast papir					
Postbeskrivelser	På kortet og løse til udlevering ved start, hvis man medbringer holder dertil.					
Start	<p>Gul/hvid afmærkning</p> <p>Første start kl. 10.00. Der er fremkald 4 min før start. Der vil være 130 m fra fremløb til startpunkt.</p> <p>Alle løbere, der ikke kommer fra de fire 1. divisionsklubber, starter mellem kl. 11.00-12.00 fra det øjeblik sidste divisionsløber er startet på banen.</p> <p>Løbere i gruppe H8, D8 og HD9 får løbskortet udleveret 2 min før start og ydes starthjælp.</p> <p>Løbere i DH9 har fri start mellem 10.00-12.00.</p> <p>For sent startende skal henvende sig til startpersonalet.</p>					
Mål	<p>Efter at målposten er stemplet, passeres aflæsningsenhed, hvor stræktider udleveres og evt. lejebrikker afleveres.</p> <p>Alle deltagere kan beholde kortet efter passage af mål, men udvis fairness og vis ikke kortet til deltagere, der er på vej ud på banen.</p>					

	<p>Maxtid 2½ time.</p> <p>Der er væske på stævnepladsen efter målgang.</p>
Overtrækstøj	Der er ikke transport af overtrækstøj fra start til stævneplads.
Præmier	Ingen
Børnebane	Gratis børnebane med start kl. 10.00-12.00
Åbne baner	<p>Der er salg af åbne baner på løbsdagen fra kl. 10.00 til 11.00 så længe lager haves. Samme banelængder som de øvrige baner.</p> <p>Start mellem kl. 11.00-12.00 fra det øjeblik sidste tilmeldte løber er startet på banen.</p>
Startliste	Kan ses Mariager Fjord OK's hjemmeside http://mariagerfjordok.dk/ fra torsdag d. 28. august.
Stævneleder	Klaus Wolsing, Mariager Fjord OK wolsing@webspeed.dk og tlf. 3095 3310.
Banelægger	Helge Poulsen, Mariager Fjord OK
Stævnekontrollant	Jens Christian Dalgaard, Mariager Fjord OK
Banekontrollant	Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK
Dommer	John Dalsgaard Sørensen, St. Binderup OK træffes på stævnepladsen.