

INSTRUKTION

Vinterlangdistance 2018/4

Søndag den 11/1-2018



Klassifikation	** C-stævne	
Løbsområde	Rold Skov, Mosskov	
Mødested Stævnecenter	Børnehaven "skovtrolden", Degnevænget 25, Skørping . Der er en lille P-plads ved børnehaven, men ellers er det kant parkering eller på græsareal.	
Afstande	P-plads til stævneplads 0-50m. Der starts med for-run ca. 75 meter til kort og starttrekant ☺	
Løbskort	O-kort tegnet 2014 revideret/rettelser i 2015 20km, 16km, 10km 1:10.000 6km og 3,5km målestok 1:7.500 MTBO kort 1:10:000 Printet på vandfast papir	
Terrænbeskrivelse	Mosskov er den sydøstligste del af statens Rold Skov. Tættest på Skørping findes et kuperet terræn, domineret af nåletræ, men med mange småsøer og moser. Her er udgangspunktet for skovens mange motionstilbud indenfor løb, O-løb, MTB og ski m.v. Længere mod syd ligger Den jyske Skovhave, en 14 ha stor hundeskov med 150 forskellige træer og buske fra den nordlige halvkugle. Turen omkring St. Økssø er nok skovens populæreste med sø idyl, frit fiskeri, gamle bøge og et spændende projekt, hvor man kan følge genskabelsen af en tidligere højmose på nærmeste hold. Den vildtrige Hesselholt skov er især præget af nåleskov, hvor partier som Jætternes Baghave giver et pust af dybe svenske skove. Mosskov har desuden rigtig mange stier, hugninger og specielt et hav af MTB spor som løberne kan få glæde af. Spændende☺	
Baner og klasser	Bane 1 20km Bane 2 16km Bane 3 10km Bane 4 6km Bane 5 3,5km Bane 6 MTBO 10km Bane 7 MTBO 20km	Hovedvej skal passeres et par gange, så pas på dig selv.
Start	Kl. 9:50 velkomst Kl.10:00 fællesstart 20 og 16km Kl.10:03 fællesstart 10km Kl.10:06 fællesstart 6km Kl.10:08 fællesstart 3,5km Kl.10:10 MTBO 10 og 20km startinterval 1 min Poster på MTBO baner er de samme som til O-baner og bemærk at der er rigtig mange MTB spor som selvfølgelig må benyttes.	
Eftertilmelding	Eftertilmelding på dagen: H/D-20 kr. 65,- H/D21- kr. 90 Evt. brikleje + 15 kr.	
Tidtagning/EKT	Emit – lejebrikker, backuplabels og postdiff. udleveres ved stævnekontoret (eventvogn)	
Bad og omklædning	Ikke muligt, omklædning hjemmefra eller ved bilen. Det er muligt at opsætte eget telt på græsplæne. Ingen toilet, desværre.	
Service /kiosk	Kiosk med kaffe, vand, øl, slik og kage, samt gratis varm suppe	
Resultater	Stævnecenter og fællesindbydelse på nettet	
Stævne organisation	Stævneleder: Lars-Ole Kopp, mobil. 24621803 mail: larskopp@live.com Banelægger: LOK Banekontrol: Rold Skov OK	