

Nordjysk Lang

Sødringholm skov

(Jomfrueligt stævneterræn)

26. april. 2024

Klassifikation	**stjernet og åbent løb Åbent for alle klubber under DOF
Tidspunkt	Lørdag d. 26. april 2025. Stævnepladsen er åben fra kl. 9.00. Første start kl.10.00.
Løbsområde	Sødringholm Skov
Stævneplads/ stævnekontor	Delvis åbent område i den syd/vestlige del af skoven, med plads til klubtelte. Stævnekontor på stævneplads.
Terrænbeskrivelse	Let til middel kuperet og gennemskæres af en bræmme med indlandsklitter med mange kurvedetaljer. Størstedelen af bevoksningen består af høj nåle- og løvskov, med god gennemløbelighed. Indslag af tættere områder, bjergfyr, med reduceret gennemløbelighed. Undervegetationen er overvejende sæsonbestemt af bregner (sommer). Vel udviklet sti- og vejssystem.
Parkering	Grusplads ved Sødringholm gods.
Kort	Sødringholm. Revideret 2025. Målestok 1:7.500. Ækvidistanse 2,5 m. Kortet printes på vandfast papir.

Klasser	Baner i henhold til NOU-vejledning for NJ Lang. Deltagere ved åbent stævne kan tilmelde sig de samme baner. <table><tr><th colspan="4">Mesterskabs-klasser</th></tr><tr><th>Herre-klasser</th><th>Banelængder</th><th>Dame-klasser</th><th>Banelængder</th></tr><tr><td>H -14</td><td>5 km mellemsvær</td><td>D -14</td><td>5 km mellemsvær</td></tr><tr><td>H 15-20</td><td>10-12 km svær</td><td>D 15-20</td><td>6-8 km svær</td></tr><tr><td>H 21</td><td>18-20 km svær</td><td>D 21</td><td>10-12 km svær</td></tr><tr><td>H 40</td><td>12-14 km svær</td><td>D 40</td><td>7-9 km svær</td></tr><tr><td>H 50</td><td>10-12 km svær</td><td>D 50</td><td>6-8 km svær</td></tr><tr><td>H 60</td><td>7-9 km svær</td><td>D 60</td><td>5-6 km svær</td></tr><tr><td>H 70</td><td>5-6 km svær</td><td>D 70</td><td>4-5 km svær</td></tr><tr><td>H 80</td><td>4-5 km svær</td><td>D 80</td><td>4-5 km svær</td></tr></table>	Mesterskabs-klasser				Herre-klasser	Banelængder	Dame-klasser	Banelængder	H -14	5 km mellemsvær	D -14	5 km mellemsvær	H 15-20	10-12 km svær	D 15-20	6-8 km svær	H 21	18-20 km svær	D 21	10-12 km svær	H 40	12-14 km svær	D 40	7-9 km svær	H 50	10-12 km svær	D 50	6-8 km svær	H 60	7-9 km svær	D 60	5-6 km svær	H 70	5-6 km svær	D 70	4-5 km svær	H 80	4-5 km svær	D 80	4-5 km svær
Mesterskabs-klasser																																									
Herre-klasser	Banelængder	Dame-klasser	Banelængder																																						
H -14	5 km mellemsvær	D -14	5 km mellemsvær																																						
H 15-20	10-12 km svær	D 15-20	6-8 km svær																																						
H 21	18-20 km svær	D 21	10-12 km svær																																						
H 40	12-14 km svær	D 40	7-9 km svær																																						
H 50	10-12 km svær	D 50	6-8 km svær																																						
H 60	7-9 km svær	D 60	5-6 km svær																																						
H 70	5-6 km svær	D 70	4-5 km svær																																						
H 80	4-5 km svær	D 80	4-5 km svær																																						
Fri-Klasser	<table><tr><th colspan="4">Fri-klasser</th></tr><tr><th>FRI 1</th><th>FRI 2</th><th>FRI 3</th><th>FRI 4</th></tr><tr><td>8-10 km svær</td><td>5-7 km svær</td><td>ca. 5 km mellemsvær</td><td>ca. 3 km. let</td></tr></table> Der tilbydes 4 Fri-klasser: 2 svære, 1 mellemsvær og 1 let. Disse klasser er uden for konkurrencen. Tilmelding via O-service og der tildeles starttid.	Fri-klasser				FRI 1	FRI 2	FRI 3	FRI 4	8-10 km svær	5-7 km svær	ca. 5 km mellemsvær	ca. 3 km. let																												
Fri-klasser																																									
FRI 1	FRI 2	FRI 3	FRI 4																																						
8-10 km svær	5-7 km svær	ca. 5 km mellemsvær	ca. 3 km. let																																						
Kontrol/tidtagning	SPORTIDENT. Briknummer oplyses ved tilmelding, er der ingen briknummer oplyst, tildeles du en lejebrik. Lejebrikker udleveres i start og skal afleveres ved målgang.																																								
Præmier	Kun løbere der stiller op for en nordjysk klub indenfor NOU-området kan blive nordjysk mester. Præmier til alle nordjyske mestre i seniorklasserne. Præmier til 3 bedst placerede i hver af ungdomsklasserne.																																								
Start	Første start er kl. 10.00. Starttid fremgår af startlisten. Der er fremkald 4 min. før start. Løbere i klassen Fri 4 får deres kort udleveret 2 min. før start. Alle øvrige løbere får kortet i startøjeblikket.																																								
Service	Toilet forefindes ved parkering. Dels i bygning på Sødtringholm Gods og ved Sødtring kirke. Der tilbydes ikke bademulighed. Der er ingen børneaktivering/pasning.																																								
Kiosk	Der er ingen kiosk																																								
Tilmelding	Tilmelding skal ske klubvis via O-service senest fredag d. 18. april.																																								

Startafgift	D/H -20: Kr. 70,- D/H 21-: Kr. 100,- Leje af brik kr. 20,- Bortkomst af brik kr. 400,- Betaling skal ske samtidig med tilmeldingen til Sparekassen Kronjylland, 9323 0005214092. Husk angivelse af klubnavn ved indbetaling.
Instruktion/ startliste	Vil være at finde på stævnets hjemmeside senest d. 24. april 2025. På løbsdagen hænges listerne op på stævnepladsen.
Resultatformidling	Online eller ophænges løbende på stævnepladsen. De kan efterfølgende findes på: www.o-result.dk
O-Track	Banerne er tilgængelig på O-track efter sidste start.
Stævneledelse	Stævneleder: Jørgen Østergaard, Mariager Fjord OK Tlf. 25158203, Mail: j.oestg@live.dk Banelægger: Ole Jensen, Mariager Fjord OK Stævnekontrol: Keld Østergaard, Mariager Fjord OK Banekontrol: Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK Dommer: Udvalgt løber blandt tilmeldte.