

# Instruktion til Nordkredsens Venners Vinterlang på Hjelm Hede, østsiden af Flyndersø søndag d. 9. marts 2025

**Klassifikation:** C-løb,\*

**Dato:** søndag 9. marts 2025.

**Løbsområde:** Hjelm Hede, området øst for Flyndersø.

**Mødested/parkering/afmærkning:**

Snævringen, [Flyndersøvej 30, 7800 Skive](#)  
Afmærkning fra [Flyndersøvej](#)

**Parkering:**

Ingen parkeringsvagt, så vis hensyn til de øvrige.

**Afstande:**

Afmærkning til P: ca. 2 km på grusvej.  
Parkering til stævneplads: 0-100 m.  
Stævneplads til start: Ca. 0 m.

**Stævnekontor:**

Er bemandedt fra kl. 09.00.



**Terrænbeskrivelse:**

Flyndersø-området er et enestående fredet naturområde på 1200 ha. Terrænet er domineret af de åbne hedeområder, egekrat og plantager. Området er formet af istiden og er kendt for sine "dødishuller", som er store fordybninger og kratere i landskabet, skabt af isklumper fra istiden.

**Galloway kvæg:**

I den sydlige del af løbsområdet er der udsat Galloway kvæg.  
De er vandt til mennesker, meget rolige og gør ikke noget.



**Kort:**

- O-kort, Carl Moltkes Plantage, december 2024, Ækv 2,5 m. Korttegner, Jimmi Olsen, Viborg OK
- O-kort, Hjelm Hede, 2005, Ækv 2,5 m. Korttegner, Erik Flarup, Skive AMOK
- GI-kort.
- På kortområdet (O-kort 2005 og GI kortet) er hegnsmarkeringerne indtegnet med en rød streg. Alle hegn er passabel og til at komme over eller under. I den sydlige del af løbsområdet er der strøm i hegn.

Løbskortet er sammensat af de tre kort. Sammensat således, at der løbes på et sammensat kort i 1:12.500, 1:10.000 eller 1:7.500. For banerne på 20, 15 og 10 km. vil banerne strække sig over alle tre kort. Se områdefordelingen og kortudsnit nederst i instruktionen.

Kort trykkes på vand- og rivefast papir.

**Postdefinitioner:**

Postdefinitioner med IOF-symboler er trykt på kortet og findes i løst format. Løberne er selv ansvarlige for at tage en postdefinition tilhørende aktuelle bane fra den opsatte stander, og hvis der er medbragt en holder hertil.

**Baner:**

- Bane 1: Svær, 1:12.500, 20,4 km. 38 poster (Alle tre korttyper)
- Bane 2: Svær. 1:12.500, 15,7 km. 30 poster (Alle tre korttyper)
- Bane 3: Svær. 1:10.000, 10,2 km. 23 poster (Alle tre korttyper)
- Bane 4: Svær. 1:7.500, 6,0 km. 17 poster (Nyt og gl. O-kort)
- Bane 5: Svær. 1:7.500, 3,8 km. 11 poster (Nyt O-kort)
- Bane 6: Mellemsvær. 1:7.500, 5,2 km. 16 poster (Nyt O-kort)
- Bane 7: Let. 1:7.500, 3,5 km. 8 poster (Nyt O-kort)

**Start:**

Deltagerne registrerer deres ankomst på ophængt startliste.

Der vil være samlet start således:

Bane 1: kl. 10.00, Bane 2: kl. 10.05 Bane 3: kl. 10.10, Bane 4: 10.15 Bane 5: kl. 10.20.

Bane 6 og 7 har fri start mellem kl. 10.00-10.30.

Inden start er løberne selv ansvarlige for at få tømt og startet EMIT brikken – husk at holde brikken ned i 5 sekunder.

Klargøring til start sker 5 min før start, hvor løberne banevis får udleveret løbskort. Ved kortudlevering må løberne sikre sig, at det er den rigtige bane der er udleveret, og herefter placeres kortet på jorden med bagsiden opad.

**Tidtagning/kontrolsystem:**

Der anvendes EMIT.

Lejebrikker og backuplabels udleveres ved beregning (selvbetjening på et bord) og skal afleveres ved mål efter løbet.

Bortkommet brik erstattes med kr. 550,00.

**Mål:**

Målposten skal stemples med EMIT brikken, hvilket slutter tiden.

Udgåede løbere skal melde sig i mål.

Lejebrik skal afleveres i mål.

**Tilmelding og åbne baner (eftertilmelding):**

Medlem af O-klub via O-Service, øvrige på mail.

Tilmeldingsfristen er den 2. marts, og derefter vil det være muligt at eftertilmelde sig i stævnekontoret frem til kl. 09.30 på dagen eller så længe kort haves. Eftertilmeldingsgebyret er 25 kr.

Kontakt evt. Gert Johannesen, E-mail: [gertconnie@gmail.com](mailto:gertconnie@gmail.com) Tlf. 2129 9845

**Startafgift:**

H/D-20 kr. 50,00. H/D21- kr. 85,00. Lejebrik kr. 25,00. Eftertilmeldingsgebyret er 25 kr.

Indbetales klubvis på konto **8500 0002373866** Spar Nord.

**Resultater:**

Ophænges på stævnepladsen og offentliggøres på løbets hjemmeside.

Banerne vil være på O-track og synlig fra kl. 10.30.

**Væske:**

Der er ikke væske i målområdet, eller i skoven. Medbring selv væske og energi.

**Omklædning:**

Ved biler og i medbragte klubtelte.

**Toilet og bad:**

Der er ikke mulighed for hverken toilet eller bad. Benyt naturen, men lad ikke noget papir ligge og flyde. Papiraffald ilægges den opsatte affaldsspand.

**Instruktion og startlister:**

Vil være på hjemmesiden senest 6. marts 2025 (aften).

**Hjemmeside:**

Du kan finde mere information på løbets hjemmeside: <https://skiveam.dk/orientering-staevner/>

**Præmier:**

Ingen.

**Max tid:**

4 timer.

**Børnebaner:**

Ingen.

**Kiosk:**

Mindre Lars-Ole sortiment

**Kontakt:**

Gert Johannesen, E-mail: [Gertconnie@gmail.com](mailto:Gertconnie@gmail.com) Tlf.: 2129 9845

**Stævneorganisation:**

Stævneledelse: Gert Johannesen, Skive AMOK

Banelægger: Gert Johannesen, Skive AMOK

Banekontrollant: Jan Nielsen, Karup OK

Stævnekontrollant: Jess Rasmussen, Viborg OK

Dommer: Udpeges

