

Opdateret 050112 SIDSTE NYT: SE NEDERST

27-28-29 JANUAR 2012

TRE DAGES

SAMSØ

MIDT I DANMARK

'Gå ikke glip af historiens vingesus når O-Løb for første gang i DOFs historie går af stabelen i Nordby Bakker på Samsø 4/2-01.'

Stod der dengang, også selvom der rent faktisk har været løb enkelte gange i en fjern fortid
Men nu er vi altså klar igen.

Stævnecenter og Mål Nordby Friskole S for Nordby.

Terræn:

**Fra flad, diffus hede og hedebeplantning med høj lyng til veltrimmede
bakker med havskum og vinter sving.**

Oplevelsen og skønheden på G I kortene er stor overalt i området.

Oplæg:

Samsø tredagers er tiltænkt som en vintertrænings-samling for alle:

Fredag aften er der byløb i NordBy.

Lørdag Option 1: Traditionsrigt LangDistanceLøb.

Option 2: LokalHistorisk MountainBikeløb

(om vejrmeldingen tillader.)

Søndag formiddag afholder vi en Rogaining (pointløb tilladt i hold)

Beregning:

Der er en daglig vinder m/k + ungdom

Der er en samlet vinder m/k + ungdom

Efter Carls uovertrufne handikap-systematik

Præmier i form af diplom.

Det er muligt kun at tilmelde sig til én disciplin.

Og det er muligt at tilmelde sig på dagen inden kl 10

**Priser efter 31/12-11 til søndag 22-01-12 kl midnat
3 dgs 280 kr / 180 - 2dgs og enkeltløb (100/70)**

Tilmelding efter 22-1 og på dagen hos Carl + 50 kr. Indtil kl ca 10.

**OBS: Efter mange opfordringer er der nu åbnet op for
mulighed for overnatning på hårdt underlag (egen sovepose) på skolen.
60 kr pr næse og nat.**

Nævn det i din mail hvis du ønsker at gøre brug af dette.

Husk også at melde din alder til Carls handikapsystem

MENU:

Baner på Byløb Fredag Aften:

1 bane med handicap ca 3.5 km (maxtid 1.30t)

Banen er Åben fra kl 1900-2200

Til de sidste med færgen er ankommet

Baner på Lørdagens Langdistance

M handicap:

25 km UltraLang

20 km Lang

16 km Mellem

12 km kort

10 km kort

5 km kort

3.5 km UltraKort

Banerne er åbne fra kl 1000 (maxtid 4t)

Til de sidste er kommet fra færgen

Historisk MountainBike ca 35-40 km

**Efter langdistancen kan man godt tage ud på denne bane vi holder den
åben til ca kl 1500.**

Husk at sætte holdene til søndagens pointløb idag

Søndagens Rogaining (Pointløb for hold og med handicap)

Her åbner vi banen fra kl 0900 (maxtid 3t) pga mulige retur-færger

Hvis nogle af den grund går glip af præmieoverrækkelse mv. Så bringer vi det dels på sitet og deler ud til de involverede ved et passende efterfølgende stævne. Så..... - No Worries.

Sidste Nyt

nummer 1: 211111

Støt kiosken: Ligesom for 10 år siden vil Nordby Skolens elever holde os med kiosk og småretter for at spare sammen til lejrskolerejse.

nummer 2: 01122011

OBS: Efter mange opfordringer er der nu åbnet op for mulighed for overnatning på hårdt underlag (egen sovepose) på skolen. 60 kr pr næse og nat.

Nævn det i din mail hvis du ønsker at gøre brug af dette.

nummer 3: 18122011

De der ankommer med den sene færge til Kolby Kås kan godt nå at løbe byløbet, bare skift på færgen og vær klar til snabstart, vi holder starten åben til ca kl 2200.

Nummer 4: 05012012

Se notaterne i redigeret indbydelse og instruktionen for point mv er nu klar for neden.

Følg med på siden flere opdateringer vil komme løbende.

Spørgsmål ???

Ronnie og Carl

Tlf Ronnie 31220447 Tlf Carl 51866093

efterlad gerne besked på nummeret eller send sms eller mail

Velkommen siger vi bare
Ronnie (Søllerød / Randers OK)
Carl (Randers OK)
Mail: r.mcgrail@hotmail.com
Kontonummer 5032105735-3

INSTRUKTION

Version 05012012

**stævnecentret med start og mål er på Nordby Friskole.
Der velvilligt har stillet bygningerne til rådighed og etablerer kiosken der
forhåbentlig skal give lidt til elevernes lejrskolekasse.**

Parkering

**kan foregå langs vejen kun i den side der vender mod skolen således at
vi ikke spærrer for trafik til/fra Nordby, nøgler til bilerne kan lægges hos
Carl i hans kasse hvis der skulle opstå en situation medens I er ude i
terrænet.**

**Selve skolen, skolegården og indkørslen er afspærret for biler, de der
skal overnatte på skolen får anvist en P - plads.**

Overnatning på skolen anmeldes snarest på mail til Carl

Nat Byløb

**Banen er åben fra kl ca 18 – ca 22 du får tid skrevet på dit kontrolkort
maxtid er 1.30 t ankomst efter maxtid – 1 point pr minut.**

Denne bane tæller kun hvis alle poster er klippet på kontrolkortet.

Langdistance om Lørdagen

Der er maxtid på 4 t

Banerne er åbne fra kl ca 1000 – ca 1400

Du får tid skrevet på dit kontrolkort.

**Det er vores plan at man skal kunne ændre dvs. forkorte eller forlænge
sin bane undervejs, som man føler sig i form til på tidspunktet,**

selvfølgelig jo længere bane man løber jo flere points til det samlede resultat.

Derom nærmere når vi selv ved mere

MountainBike

Banerne er åbne fra 1000 – ca 1500

Efterfølgende eller separat kan man begive sig ud på historisk mountainbike ca 35 - 40km. Her gælder det at man kan tage de kontroller man vil og i den rækkefølge man vil. Points for de kontroller vil være angivet. Maxtid 4 t

Bemærk: Lørdag aften kl ca 18-19 tiden uddeles allepost kort i stævnecentret og man kan sætte hold på kryds og tværs.

Holdopstillinger anmeldes til Carl.

Holdet må gerne navngive sig. Eks: Hold de flyvende s er eller hvad man nu kan finde på at identificere sig med.

Søndagens Rogaining

Om søndagen er der Maxtid på 3t

Banerne åbner fra kl 0930

Søndagens point gælder kun hvis man som hold samlet har mindst alle posterne, man tæller stadig personlig så det gælder om at dels være sikker på at holdet får alle posterne.

dels at man selv tager dem man skal plus så mange som muligt derudover.

Lørdag aften uddeles allepost kort i stævnecentret og man kan sætte hold på kryds og tværs. Se under lørdag ovenfor.

Handikap

Vi arbejder med aldershandikap og herre dame ungdom handikap af forskellig art derom nærmere.

Eksempel 21-35 Herre = 0 points i handikap

37 år herre 2 points tilsvarende D 37 10+2=12

Damer får plus 10 pr aktivitet og dag udover aldershandikap.

Ungdom eksempel H 16 5 points i handikap

Tilsvarende D 16 10+5=15 points

Carl er ved finpudsningen så det skal der nok komme noget rigtig godt ud af her på siden eller senest ved opslag i stævnecentret.

Slut

Carl og Ronnie