



GARMIN®



Bodylab®



RACEGUIDE – NAS 10 + 17,5 og NAS 17,5S

Før start: **Check-in:** Ved Check-in får I udleveret en pose indeholdende: 1x SI-brik, 2x startnumre og sikkerhedsnåle, 1x roadbook plus plastlomme til denne.

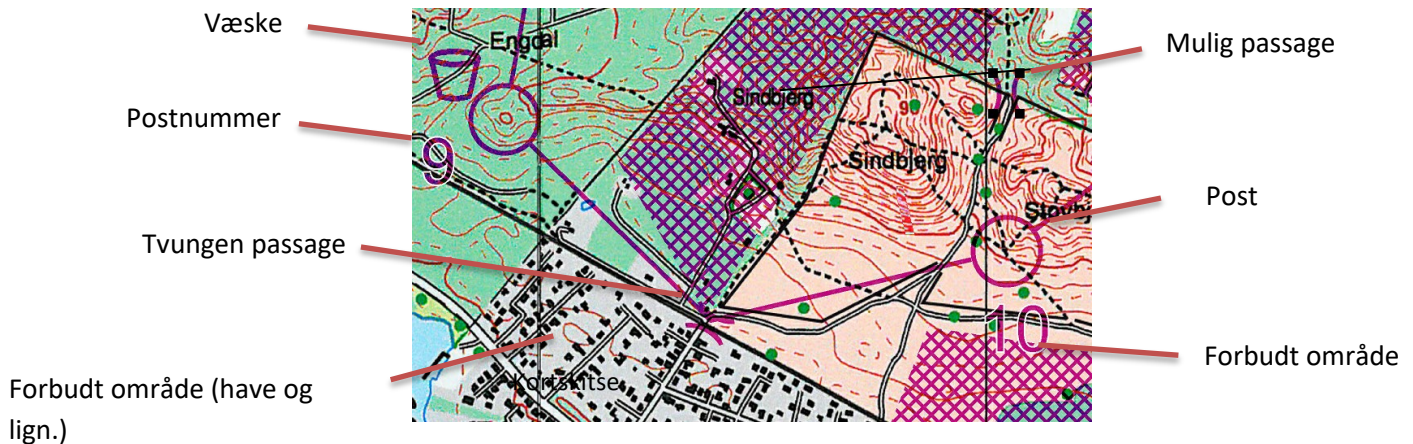
Busafgang: Ca. 45min før jeres start vil I blive transporteret i bus til et hemmeligt startsted.

Instruktion: ca. 15min før start på jeres distance vil der blive afholdt en sidste instruktion inden I løber afsted.

I får udleveret jeres kort umiddelbart før I starter. Det er ikke tilladt, at kigge på kortet før startskuddet lyder.

Kortet: Der løbes på et kort i målestok 1:25.000 GI kort med 5 m ækvidistance. (se kort udsnit). Kortet er fra 1985 "pletrevideret" fra 2010 og frem. Men der vil stadig være nogle uoverensstemmelser mellem kort og terræn 😊

Korteksempel:





GARMIN®



Bodylab®



Forbudte områder: På kortene er de rødskraverede og de grå områder (se kortudsnit) forbudte, at løbe i. **Det er meget vigtigt**, at dette overholdes, da det er altafgørende for at vi kan afholde et løb som Nordisk AdventureRUN Silkeborg. Skulle I uheldigvis opdage, at I befinder jer i et forbudt område, skal I løbe ud præcis samme vej som I kom ind. Overtrædelse af regler ifbm. forbudte områder kan medføre tidsstraf eller diskvalifikation.

Tvungne passager: Der er markeret tvungne passager på flere stræk (markeret med to modstående parenteser - se kortskitse) En tvungen passage **SKAL** passeres på strækket, hvis strengen går igennem passagen. Hvis strengen ikke er trukket gennem, er det typisk fordi der er flere mulige passager. I det tilfælde vælger I selv, hvilken passage I vil benytte.

Tvunget rute: Når strengen mellem to poster ikke er lige, er det for at tydeliggøre at man skal den vej rundt om et forbudt område eller lign.

Øvrigt: Kort til den pågældende dag bliver udleveret i startøjeblikket. I får 2 sæt kort pr. hold.

Kortene er nogenlunde vand- og "rivfaste" – og derfor ikke pakket i plastic.

PAS PÅ JERES KORT!!

Færdsel: Løbet vil både foregå i skov og by/bebyggelse. I områder med bebyggelse er det strengt forbudt, at løbe gennem haver, indkørsler og lign. - overtrædelse medfører diskvalifikation. Hold jer til stier og veje og brug jeres sunde fornuft. Det er meget vigtigt, **at færdselsregler overholdes** – overtrædelse kan medføre tidsstraf eller diskvalifikation.

Banetrykket (postcirkler og streger) ligger flere steder meget tæt. Se jer godt for, så I husker alle poster og stempler dem i rigtig rækkefølge.

Hegn: I vil undervejs skulle passere nogle hegn. I passerer et hegn ved at rulle under det eller ved at trykke let ned på hegnet og skræve over. I kan bruge sit kort til at trykke hegnet lidt ned. I må under ingen omstændigheder kravle i hegnspælene. Der kan være stød i hegnene.



GARMIN®



Bodylab®



Skulle I være så uheldige, at I kommer til at lade skade på et hegn, vil vi meget gerne have info om det. Vi bliver ikke sure 😊 og vi vil meget gerne kunne sige dette videre til hegnets ejere og bevare den gode relation.

Længde: Distancerne er målt i fugleflugtslinje mellem posterne, så reel løbet distance kan variere meget. Læg typisk + 20% til 😊

Vi synes selv, at det er nogle super fede baner i en fantastisk natur, så nyd det. Visse steder vil terrænet være af "udfordrende karakter". Bl.a. derfor anbefales lange bukser. Men lad være med at give op. Det er super fedt, når I er kommet igennem det.

Postbeskrivelse:

Alle klasser vil ved indskrivning få udleveret en postbeskrivelse, som giver jer informationer om posterne og banen. Brug tiden frem til start på at læse og forstå den.

I postbeskrivelsen står først nummeret på posterne i kronologisk rækkefølge. Derefter står der hvilket kontrolnr. posten har. Dette nr. står på selve poststativet og skal bruges til, at I under løbet kan tjekke, om I er ved den rigtige post. Derudover er der en definition, som helt nøjagtigt fortæller jer, hvor posten er placeret. Derefter er der et felt, hvor der er skrevet evt. note, som forholder sig til enten posten eller strækket imellem posterne. Det er meget vigtigt, at I tjekker specielt dette sidste notefelt, da der kan være vigtige oplysninger.

Eksempel på udsnit af postbeskrivelse

NAS 35 Lørdag	Kontrol Nummer	Beskrivelse / Description	Note
1	31	Pynt	
2	36	Pynt / hjørne af sivmark	Vær opmærksom på mulige passager under jernbane på vej mod post med kontrolnummer 38
3	38	Pynt / lille strand	
4	40	Bunkers - inde i. Nordøstligt hjørne	
5	44	Grøfte Y	
6	54	Høj	Vandpost ved hus lidt nordvest for kontrolnummer 54.

Væskedepoter:

Der vil for alle distancer være minimum 2 væskedepoter hvor I kan tanke vand. Husk drikkebeholdere nok! Der er kun vand ved depoterne.



GARMIN®

Bodylab®



Væskedepoter er ikke nødvendigvis i forbindelse med en post. Hvis de er på et stræk mellem to poster, er de beskrevet i postbeskrivelsen under note. Deres eksakte position er beskrevet med et "krus" og evt. et rødt X på kortet.

Væskedepoterne er ubemandede. Vandet ved væskedepoterne er kun til at drikke af og ikke til at skylle sig i!

Vandpassager:

Ved vandpassage skal alle deltagerne bære redningsvest (udleveres på stedet).

Husk at klippe evt. poster i forbindelse med vandpassager. Klippes disse ikke vil de blive registreret som manglende poster.

Lukketider: Vandpassagerne har en "lukke-tid". I postbeskrivelsen er tidspunkterne for hvornår de forskellige vandpassager lukker angivet. Kan man se, at man ikke kan nå en vandpassage før "lukke-tiden", skal man blot ringe til løbsledelsen (tlf.nr er angivet på postbeskrivelsen) og fortælle, at man er på vej. Så vil vandpassagen holde åbent ind til

holdet ankommer. Pas på hinanden i forbindelse med vandpassagerne. I vil kunne være mange hold i vandet ad gangen.

Tidtagning/

Klippekontrol:

Ved stævnet benyttes SportIdent til klipkontrol og tidtagning. Løberbrikkerne udleveres klar til brug ved check ind.

Før start. På stævnepladsen findes en kontrolenhed (markeret med "CHECK"), der kan bruges til at kontrollere, at brikken virker. Virker brikken kvitterer enhed med lyd og blink efter en brøkdelt af et sekund. Hvis enheden ikke reagerer, virker brikken ikke. I så fald skal I henvende jer til officials.

Husk at tjekke, at jeres brik virker!

Stempling af post

Ved hver post stemples posten ved at placere løberbrikken i hullet på kontrolenheden, der er monteret på poststativet. Når enheden kvitterer med lyd (bip) og lys (rød lampe) er



GARMIN®

Bodylab®



Jeres tilstedeværelse ved posten registreret i løberbrikken og den kan fjernes fra enheden igen og I kan løbe videre.

Bemærk, at kvitteringen kun sikrer, at jeres tilstedeværelse ved posten er registreret. Om det er den rigtige post, er op til jer selv at afgøre. Kontrolnummeret skal altså fortsat kontrolleres.

Målpassage

Når I har passeret mållinjen registrerer I jeres ankomst i et særligt poststativ. Tiden der herved registreres betragtes som jeres løbstid. Brikken aflæses og afleveres til målpersonalet.

!!! Det er vigtigt, at I husker, at få jeres brik aflæst umiddelbart efter målgang, da vi ellers ikke kan vide om I er kommet i mål.

Mistede brikker

Mistes brikken under løbet opkræves en erstatning svarende til brikkens købspris.

Lukketider for mål

Mål lukker for alle klasser kl. 16.00

Vær opmærksom på, at for at gennemføre løbet, skal holdet være i mål inden kl. 16.00. Derfor opfordres holdene til springe poster over, så de kommer i mål inden disse tidsgrænser. En oversprungen post giver 1 times tidstillæg.

GPS tracking:

Alle hold får udleveret en GPS tracker så jeres venner/familie kan følge med online derhjemme. Efter løbet vil I også kunne gense jeres løb og se hvor de andre deltagere har løbet.

GPS trackerne udleveres ved check-in. Trackerne er tændt når I får dem udleveret. I skal blot lægge dem i et sikkert rum øverst i jeres rygsæk. Det er vigtigt, at trackerne ligger øverst, da de ellers vil kunne miste signal. Trackerne er vandtætte.

Udstyr:

I finder liste med obligatorisk udstyr her på løbets hjemmeside:

<https://www.eventyrsport.dk/events/adventurerunsilkeborg-nas#obligatoriskudstyrtinas>



GARMIN®



Bodylab®



Udgående hold:

Vælger et hold at udgå, skal dette straks meddeles til løbsledelsen (nummer findes på postbeskrivelsen). Det er ikke sikkert vi kan hente udgående hold, men vi vil selvfølgelig gøre hvad vi kan, for at finde en løsning.

Fair race:

- Holdet følges ad (2 og 2 eller 3 og 3) hele vejen rundt på banen.
- Man skal have alt sit udstyr med hen til alle poster.
- Alle på holdet skal røre alle poster. Regelbrud kan medføre tidstaf eller diskvalifikation.
- Der løbes under ingen omstændigheder gennem forbudte områder, haver eller andre private områder.
- Der må ikke benyttes andre kort end de udleverede!
- Det er forbudt, at efterlade affald og lign. i terrænet. Vær især opmærksom på dette ved vandpassager, moser, åer, og lign.

Rigtigt god tur i skoven. Glæd jer – det gør vi!

Med Venlig hilsen Morten og Torbjørn

Eventyrsport

