

MUNKEBJERG HOTEL, INSTRUKS NAT-TRÆNING

ONSDAG, 01 DEC 2021

Klassifikation: Et solidt træningsløb med Pretex vandfast papir, tidstagning, resultater og o-track:

Parkering: Den sydligvestligste del af Munkebjerg Hotels P-plads. Ingen afmærkning.

GPS: 55.685561, 9.614043.

Afstande: Fra parkering til Start: ca. 250 m

Kort: Munkebjerg 2019; Kortet er tegnet af Gediminas Trimakas, og er baseret på Danmarks Højdemodel (DHM) og GeoData fra SDFE. Kortet forsynet med DOF's kvalitetsmærke. 1:7.500 med 5 meter ækvidistance.

Special signatur:

- × Vild campingplads
- × Rodkage min. 3 m.

Terræn: Terrænet er mest fladt i den sydlige del og meget kuperet omkring og nord for hotellet. I nogle områder findes et detaljeret kurvebillede. Vegetationen er en blanding af løv- og nåleskov. Der er nogle steder mange grøfter og vandløb samt en del moser. Der findes et veludviklet netværk af stier. Alle baner passerer befærdet vej. Pas på, der køres stærkt!! Forbudte områder SKAL respekteres. Passage af golfbaner må kun ske på stier.

Postbeskrivelser: IOF-symboler, løse postdefinitioner sidst i denne instruks – printes selv (findes IKKE ved start) - brug en postdefinitionsholder. Postdefinitioner er også trykt på kortet.

Kontrolsystem: SI med tidstagning. Nummer på egen brik skal opgives til beregning inden start. Låne brikker udleveres i beregning. Der benyttes SNAB's normale SI poster.

Start: Put and run: Første start kl. 16.30. Seneste start kl 19.00.

Resultatlistor: Publiceres på OK Snab hjemmeside senest torsdag 02 DEC 2021. Baner er tilgængelig på O track og er synlige fra kl. 1900. Der opfordres til at lægge sit track op.

Mål: Opløbsstrækning er ikke markeret med snitzling. Efter målgang udleveres stræktider. Lånte brikker afleveres. Max.tid: 2 timer – udgåede løbere skal melde sig i mål.

Øvrige informationer: Væske; medbring selv! Toiletter; ingen.

Startafgift: Ingen for aktive OK Snab og OK Gorm medlemmer. 20 kr for øvrige, der betales ved tilmelding via Mobile Pay til Jesper Fenger-Grøn på 28 57 24 50.

Postindsamling: Starter umiddelbart efter at sidste løber er i mål, dog senest kl. 2000.

Banelægger: John Kristensen, tlf 51 900 726

Baner:

Baner (alle 1:7.500)	Længde	Poster
Begynder	1,6 km	10
Let	2,2 km	10
Mellemsvær	3,4 km	14
Svær, kort	3,3 km	17
Svær, lang	4,9 km	21



Historisk terræn; Danmarks første udendørs rulletrappe ved Munkebjerg Hotel var i brug 1933-1964. Nytårsaften 1990 åbende Danmarks første Casino i Hotel Munkebjerg.

Munkebjerg Nat DEC 21									
Svær-kort		3,3 km							
▷				/	/	Y	Q		
1	139	↗			Y				
2	141								
3	149				<				
4	151								
5	152				Y				
6	155								
7	157	→							
8	159								
9	160								
10	158								
11	156								
12	154								
13	153								
14	145								
15	135								
16	130		/						
17	133								
○----- 200 m ---->◎									

www.condes.net 10.2.14 OK Snab

Munkebjerg Nat DEC 21									
Mellemsvær		3,4 km							
▷				/	/	Y	Q		
1	139	↗			Y				
2	140	↑	/	/	Y				
3	137		/	/	X				
4	143								
5	136				<				
6	145								
7	144								
8	131		/	/	Y				
9	129								
10	127								
11	122								
12	121	↖							
13	133								
14	134		/	/	Y				
○----- 225 m ---->◎									

www.condes.net 10.2.14 OK Snab

Munkebjerg Nat DEC 21									
Svær-lang		4,9 km							
▷				/	/	Y	Q		
1	141								
2	149				<				
3	151								
4	152				Y				
5	155								
6	157	→							
7	159								
8	160								
9	158								
10	156								
11	154								
12	153								
13	145								
14	123								
15	121	↖							
16	124								
17	129								
18	128								
19	127								
20	125		/	/	X				
21	133								
○----- 200 m ---->◎									

www.condes.net 10.2.14 OK Snab

Munkebjerg Nat DEC 21									
Begynder		1,6 km							
▷				/	/	Y	Q		
1	138		/	/	Y				
2	140	↑	/	/	Y				
3	148								
4	147								
5	146	↑	/	/	Y				
6	142		/	/	Y				
7	137		/	/	X				
8	131		/	/	Y				
9	130		/						
10	133								
○----- 200 m ---->◎									

www.condes.net 10.2.14 OK Snab

Munkebjerg Nat DEC 21									
Let		2,2 km							
▷				/	/	Y	Q		
1	140	↑	/	/	Y				
2	150								
3	143								
4	144								
5	135								
6	132		/	/	Y				
7	126		/	/	Y				
8	130		/						
9	133								
10	134		/	/	Y				
○----- 225 m ---->◎									

www.condes.net 10.2.14 OK Snab