

MUNKEBJERG HOTEL, INSTRUKS NAT-TRÆNING

ONSDAG, 30 NOV 2022

Klassifikation: Et solidt træningsløb med rivfast papir, postdefinitioner, 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. Forbudte områder SKAL respekteres. *I DEN NORDVESTLIGSTE DEL ER DER SAT ET EL-HEGN OP, DER ER SVÆRT AT SE FLERE STEDER – DET ER TEGNET SOM FORBUDT OMRÅDE PÅ ALLE BANER.*

GOLFBANER; kantløb og kryds lige over er tilladt. **DER MÅ IKKE LØBES PÅ GREENS OG TEE STEDER.**

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. 17.00. Seneste start kl. 18.30.

Resultatlistes: Der er online resultater via center.sportident.com. Baner er tilgængelig på O track og er synlige fra kl. 19.00. 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 – **ALLE, også 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. 20.00.

Banelægger: John Kristensen, tlf 51 900 726

Baner:

Baner (alle 1:7.500)	Længde	Poster
Begynder	1,9 km	13
Let	2,2 km	12
Mellemsvær	3,1 km	13
Svær, kort	3,2 km	12
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 Hotel Nat				
Begynder	1,9 km			
▷		↗		↖
1 126	↓	↗	↘	
2 128	◇			↖
3 130		↗	✕	
4 131		↗	↘	
5 132	↓	↗	↘	
6 134		↗	↘	
7 140		↗	↘	
8 141	←	↗	↘	
9 136		↗		↖
10 135	⬆			○
11 133		↗	↘	↖
12 130		↗	✕	
13 126	↓	↗	↘	
○ < 120 m > ○				

www.condes.net 10,3,6 OK Snab

Munkebjerg Hotel Nat				
Mellemsvær	3,1 km			
▷		↗		↖
1 129		↗	↘	↑
2 131		↗	↘	
3 135	⬆			○
4 136		↗		↖
5 143	⬆			↖
6 144	●			○
7 141	←	↗	↘	
8 134		↗	↘	
9 138	⬆			↖
10 126	↓	↗	↘	
11 125	∨			
12 124	∨			
13 123	⬆			
○ < 300 m > ○				

www.condes.net 10,3,6 OK Snab

Munkebjerg Hotel Nat				
Svær-Lang	4,9 km			
▷		↗		↖
1 125	∨			
2 124	∨			
3 123	⬆			
4 121	≡			○
5 122	∨			
6 124	∨			
7 125	∨			
8 127	⬆			○
9 126	↓	↗	↘	
10 129		↗	↘	↑
11 137	⬆	⬆	↘	
12 135	⬆			○
13 143	⬆			↖
14 144	●			○
15 142	⬆			○
16 146	↗	↖		∨
17 147	↗			↑
18 148	⬆	⬆	↘	
19 146	↗	↖		∨
20 145	∨			
21 139	∨			
○ < 750 m > ○				

www.condes.net 10,3,6 OK Snab

Munkebjerg Hotel Nat				
Let	2,2 km			
▷		↗		↖
1 128	◇			↖
2 129		↗	↘	↑
3 130		↗	✕	
4 133		↗	↘	↖
5 135	⬆			○
6 136		↗		↖
7 141	←	↗	↘	
8 140		↗	↘	
9 138	⬆			↖
10 134		↗	↘	
11 130		↗	✕	
12 126	↓	↗	↘	
○ < 120 m > ○				

www.condes.net 10,3,6 OK Snab

Munkebjerg Hotel Nat				
Svær-kort	3,2 km			
▷		↗		↖
1 124	∨			
2 122	∨			
3 123	⬆			
4 121	≡			○
5 122	∨			
6 125	∨			
7 126	↓	↗	↘	
8 127	⬆			○
9 129		↗	↘	↑
10 137	⬆	⬆	↘	
11 131	↗	↘		
12 127	⬆			○
○ < 225 m > ○				

www.condes.net 10,3,6 OK Snab