

OCR VIBORG – NORDIC LAKE FESTIVAL 2025

Så er det NU!!.... Det sker lige om lidt! På lørdag bliver OCR Viborg Nordic Lake 2025 skudt i gang, og vi glæder os helt vildt. Vi har en ny rute klar til jer, men nogle kendte og ukendte forhindringer.

Parkering:

Gratis parkering tæt ved eventet, og vi opfordrer til, at I kører flere sammen for at minimere parkeringsudfordringer.



Check-in:

Åbner kl. 08.00 - Hent gerne chip mm. 45 min inden løbsstart ved INFO TELTET.

Bagage:

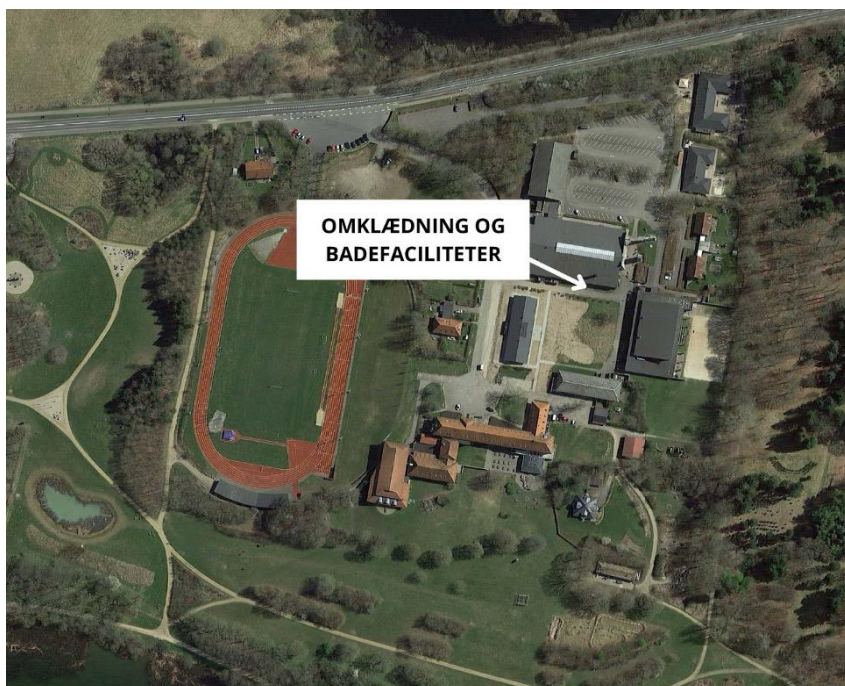
Der vil være mulighed for bagage-drop-off. På eget ansvar.

Tilskuere:

Alle tilskuere/familie er velkommen.

Omklædning:

Der er mulighed for indendørs omklædning.



Mad & drikke:

Der vil være mulighed for at købe både varme og kolde drikkevarer, samt forskelligt mad fra lokal leverandør. Madtelte mm. Finder du ved stævnecentrum.

Program:

08.00: Check-in åbner.

09.00-09.30: Briefing af Elite

10.00: Elite Start

11.00: Open start

14.00: Family start

Efter endt løb er I meget velkommen til at blive hængende i de hyggelige omgivelser ved Nordic Lake. Der vil være en del EXPO i Nordisk park, hvor man kan prøve MTB, få lidt til maven og ikke mindst få slukket tørsten. Vi håber I har lyst til at gøre Nordic Lake til en festlig multisportsdag, hvor bevægelse og godt humør er i fokus.

Rute plan:

Der vil stå Officials ved mange af forhindringer, hvis der skulle være spørgsmål til udførelse. Der vil ved alle forhindringer være en beskrivelse til udførelse af forhindringer.

ELITE+OPEN:

Følg den markerede blå rute på kortet.

FAMILYRUN:

Der vil være steder hvor ruterne krydser hinanden, vær særligt opmærksom på dette, og tag hensyn til hinanden.

FamilyRun kan vælge at korte ruten af, hvis man ikke ønsker at løbe over i Ødalen (MTB sporet). Der vil være skilte der viser hvor man skal dreje fra til højre på ruten. Følger man skiltet "Open" kommer man i Ødalen og følger man skiltet "Family" kommer man retur mod stævnecentrum. Den Lange rute er ca. 6 km og den korte er ca. 4 km.

DOUBLE TROUBLE:

Efter sidste forhindring (Bro), vil der være et skilt der drejer til venstre og viser jer vej direkte ind på starten af ruten og over SIGN TEAM broen igen, uden at krydse tidstagningsmåtterne. Vær særlig opmærksom på denne vejvisning, da jeres tid ellers slutter.



NORDIC LAKE FESTIVAL

Sport, music & food together

3. WEEKEND | AUGUST!



OCR
VIBORG



	ELITE	OCR Viborg - Nordic Lake Festival 2025 - Rulebook
Nr.	Forhindring	Beskrivelse
1	Broen - SIGN TEAM	Kravl over broen og hop ned på den anden side
2	Branddammen	Igennem søen - følg rebet
3	Table top 1	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
4	Søndersø	Ned i Sødersø og følg rebet rundt langs kanten
5	Jerry Can-Carry	Løft en JerryCan og fragt den rundt på den markerede rute
6	OP af 1	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
7	Powerpush	Kast bolden over den gule slackline. (Herre 2 kast + kvinder 1 kast)
8	A-husene	Hop over A-huset - Trinet må benyttes
9	Under Waterslide	Kravl under waterslide
10	Broen - Hoved indgang	Kravl over broen og hop ned på den anden side
11	Herning Challenge	Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
12	Trail run 1	Følg det kuperede MTB Trail spor
13	Stammen	Hop over eller under stammen
14	Dæktræk	Følg den markerede rute med dækket og returnerer det efterfølgende.
15	Lowrig	Lowrig - Klokken skal ringes med hånden (Se gennemgang fredag)
16	Table top 2	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
17	Trail run 2	Følg det kuperede MTB Trail spor
18	Under Speedcrawl	Kravl under rebet
19	OP af 2	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
20	Bowtag	Ram målet ved hjælp af Bue og pil. - Uendelige forsøg.
21	Atlassten	Løft atlasstenen op og stræk ud i loftet
22	Longrig	Man skal starte i det første greb og ramme klokken i enden med hånden. Fødder er kun tilladt på det orange reb (Se gennemgang fredag)
23	Dækflip	Flip dækket (1 gange for kvinder & 2 gange for herre)
24	Sandbox	Kravl igennem sandbox på den lange led. Knæ og hænder skal være i sanden
25	Himmelstige	Kravl over Himmelstigen
26	Table top 3	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
27	Balance	Gå over balancen. Det er kun tilladt at bruge fødder
28	Weaver	Start med at kravle under det første rør, over det næste, under det næste osv. Jorden må ikke røres
29	Under	Kravl under forhindringen
30	Mini Wings	Over Begge miniwings. Det røde trin i siden må benyttes af kvinder (Se gennemgang fredag)
31	Broen - Indgang B	Kravl over broen og hop ned på den anden side
32	Table top 4	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
33	Muren	Over Murstensmuren. Den røde palle må benyttes af kvinder
34	Low-to-highrig	Hænder og fødder må bruges i første del af rigget og i rebet. Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
35	Bakken	Følg den markerede rute på bakken
36	Spydkast	Kast spydet og ram det markerede felt. - Uendelige forsøg
37	Walls	Kravl over de to vægge
38	Tøndeløb	Fragt tønden rundt på den markerede rute. Tønden skal løftes
39	HCR Challenge	Løft sandsækken igennem banen og retur igen.
40	Highrig - Keys	Det er tilladt at røre de blå lange stropper og sætter fødderne i de lave keys. Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
Der tages forbehold for evt. ændringer på forhindringernes placering og tastefejl. Vi opfordrer Eliten til deltagelse i Briefing kl. 09.00. Fredag kl. 19.00 vil der være en gennemgang af alle High og Low Rigs på Instagram @ocr_viborg		

Der køres med 1 armbåndssystem, hvilket betyder uendelige forsøg på forhindringerne. Kan forhindringen ikke gennemføres vil armbåndet blive klippet. Det er IKKE tilladt at hjælpe hinanden på ruten.

Fredag aften kl. 19.00 vil alle high rig og low rig blive gennemgået på @ocrviborg instagramkonto. Der vil også være en lille videobeskrivelse af alle forhindringer.

HUSK elitebriefing kl. 09.00 Lørdag formiddag.

Open forhindrings Oversigt:

	OPEN	OCR Viborg - Nordic Lake Festival 2025
Nr.	Forhindring	Beskrivelse
1	Broen - SIGN TEAM	Kravl over broen og hop ned på den anden side
2	Branddammen	Igennem søen - følg rebet
3	Table top 1	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
4	Sønderø	Ned i Sønderø og følg rebet rundt langs kanten
5	Jerry Can-Carry	Løft en JerryCan og fragt den rundt på den markerede rute
6	OP af 1	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
7	Powerpush	Kast bolden over slacklinen.
8	A-husene	Hop over A-huset - Trinet må benyttes
9	Under Waterslide	Kravl under waterslide
10	Broen - Hoved indgang	Kravl over broen og hop ned på den anden side
11	Herning Challenge	Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
12	Trail run 1	Følg det kuperede MTB Trail spor
13	Stammen	Hop over eller under stammen
14	Dæktræk	Følg den markerede rute med dækket og returnerer det efterfølgende.
15	Lowrig	Lowrig - Klokken skal ringes med hånden (Se gennemgang fredag)
16	Tabletop 2	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
17	Trail run 2	Følg det kuperede MTB Trail spor
18	Under Speedcrawl	Kravl under rebet
19	OP af 2	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
20	Bowtag	Ram målet ved hjælp af Bue og pil. - Uendelige forsøg.
21	Atlassten	Løft atlasstenen over på den anden side af stammen
22	Longrig	Man skal starte i det første greb og ramme klokken i enden med hånden. Fødder er kun tilladt på det orange reb (Se gennemgang fredag)
23	Dækflip	Flip dækket 1 gang
24	Sandbox	Kravl igennem sandbox på den lange led. Knæ og hænder skal være i sanden
25	Himmelstige	Kravl over Himmelstigen
26	Table top 3	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
27	Balance	Gå over balancen. Det er kun tilladt at bruge fødder
28	Weaver	Start med at kravle under det første rør, over det næste, under det næste osv. Jorden må ikke røres
29	Under	Kravl under forhindringen
30	Mini Wings	Over Begge miniwings. Det røde trin i siden må benyttes
31	Broen - Indgang B	Kravl over broen og hop ned på den anden side
32	Table top 4	Kravl under MTB Table top - pas på hovedet
33	Muren	Over Murstensmuren. Den røde palle må benyttes
34	Low-to-highrig	Hænder og fødder må bruges i første del af rigget og i rebet. Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
35	Bakken	Følg den markerede rute på bakken
36	Spydkast	Kast spydet og ram det markerede felt. - Uendelige forsøg
37	Walls	Kravl over de to vægge
38	Tøndeløb	Frugt tøndlen rundt på den markerede rute. Tønden skal løftes
39	HCR Challenge	Løft sandsækken igennem banen og retur igen.
40	Highrig - Keys	Det er tilladt at røre de blå lange stropper og sætter fødderne i de lave keys. Der skal ringes med klokken med hånden (Se gennemgang fredag)
Der tages forbehold for evt. ændringer på forhindringernes placering og tastefejl. Vi opfordre Eliten til deltagelse i Briefing kl. 09.00. Fredag kl. 19.00 vil der være en gennemgang af alle High og Low Rigs på Instagram @ocr_viborg		

Det er tilladt at hjælpe hinanden på ruten. Skulle man ikke kunne gennemføre en forhindring er der ingen straf. Open er et oplevelses løb.

Fredag aften kl. 19.00 vil alle high rig og low rig blive gennemgået på @ocrviborg instagramkonto. Der vil også være en lille videobeskrivelse af alle forhindringer.

Generelt information om Nordic lake festival finder du på www.nordiclakefestival.dk

Vi glæder os til at se jer.

Mvh Team OCR Viborg & Viborg Idrætshøjskole