

OCR VIBORG – NORDIC LAKE FESTIVAL 2026

Så er det NU!!.... Det sker lige om lidt! På lørdag bliver OCR Viborg Nordic Lake 2026 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

I år kan I blandt andet glæde jer til Gastro Catering med to prisvindende boder – asiatisk street food og klassisk mormormad, saftige Smash Burgers, poké bowls fra What The Fish, Frankeys

Pizza med pizza, durum og fritter, Rafiki med god kaffe, kage og is, Holms Vinotek med et godt udvalg af vin, festivalbaren med kolde drikke og Viborg Bryghus med et udvalg af deres egne øl.

Startnummer kan hentes fredag kl. 16.00-20.00 og igen lørdag fra 08.00. Hent din chip senest 45 min inden løbsstart. Skulle I hente startnummer allerede fredag, så er der gratis koncert kl. 19.30. Så tag gerne din mand, kone, familie eller venner med, hent startnummeret og nyd en hyggelig aften i parken.

Program lørdag:

08.00: Check-in åbner.

09.00-09.30: Briefing af Elite

10.00: Elite & UpComing 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.

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:

Der vil være et kryds i Ødalen (MTB området) hvor OCR og MTB skal krydses hinanden. Her er det vigtig man holder øje og løber efter den korrekte rute. Man skal løbe lige over i krydset. Der vil være markeret med OCR VIBORG.

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 (Keys), vil der være et skilt der drejer til højre 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.

Forhindrings oversigt:

OCR Viborg - Nordic Lake Festival 2026 - 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 Søndersø og følg rebet rundt langs kanten
5	OP af 1	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
6	Powerpush	Kast bolden og ram målet. (Herre 2 kast + kvinder 1 kast)
7	Tøndeløb	Frugt tønden rundt på den markerede rute. Tønden skal løftes
8	INVI Traileren	Kravl igennem traileren
9	9 meter High Rig	Der skal startes i første greb. Klokken skal ringes med hånden.
10	Broen - Hoved indgang	Kravl over broen og hop ned på den anden side
11	Walls 2.0	Hop over væggene. Trinene må gerne bruges.
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 returner det efterfølgende.
15	Low highrig	Lowrig - Klokken skal ringes med hånden (Se gennemgang fredag)
16	Trail run 2	Følg det kuperede MTB Trail spor
17	Under speedcrawl	Kravl under forhindringen.
18	Trail run 3	Følg det kuperede MTB Trail spor
19	OP af 2	Kravl op af bakke - rebet må benyttes
20	Sandbox	Kravl igennem sandbox på den lange led. Knæ og hænder skal være i sanden
21	Longrig	Man skal starte i det første greb og ramme klokken i enden med hånden. Fødder er kun tilladt på det orange reb og ring (Se gennemgang fredag)
22	Jerrycan	Løft en JerryCan og fragt den rundt på den markerede rute
23	A-husene	Hop over A-huset - Trinet må benyttes
24	Mini Wings	Over Begge miniwings. Det røde trin i siden må benyttes af kvinder (Se gennemgang fredag)
25	Combo Highrig	Start på maven på røret og træk dig op til rebet. Herefter bruges greb til at svinge sig hen til klokken. (Se gennemgang fredag)
26	Muren	Over Murstensmuren. Den røde palle må benyttes af kvinder
27	Dækflip	Flip dækket (2 gange for kvinder & 4 gange for herre)
28	Bakken	Følg den markerede rute på bakken
29	Laserguns	Ram med lasergun du har 3 forsøg. Rammes der ikke efter 3 forsøg vil der være en straf.
30	Atlassten	Løft atlasstenen fra den ene markering til den anden. Kan stenen ikke løftes, skal stenen rulles frem OG tilbage
31	Keys	Highrig. Begge Keys skal starte i den første ring og slutte i sidste ring. Man må gerne bruge fødderne i rebet, der sidder i keys.
Der tages forbehold for evt. ændringer på forhindringernes placering og tastefejl. Vi opfordre Eliten til deltagelse i Briefing kl. 09.00.		

ELITE

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 - HUSK elitebriefing kl. 09.00 Lørdag formiddag.

OPEN

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

Hvis du vil have en smugkig på hvordan diverse forhindringer ser ud inden løbet, så hop over på vores instagram eller facebook. @ocrviborg.

Vi glæder os til at se jer

**De bedste hilsner
Team OCR Viborg**

Viborg Idrætshøjskole & Nordic Lake Festival

OBS - Vi gør også opmærksom på, at der flyves med droner af professionelle dronepiloter på pladsen og i området og tages billeder til hjemmeside og Sociale medier - du er velkommen til at dele billeder som deltager.

PS: Hvis du har lyst til at tage familien med, er der masser af aktiviteter på pladsen – børneløb, løb, OCR-løb, hygge og fire gratis koncerter! Følg vores Facebook-side Nordic Lake Festival for mere info om alt det, vi laver i år. Du kan også se programmet for hele dagen på vores hjemmeside:
<https://nordiclakefestival.dk/>