

Åben rulleski-event i Nordjylland

Rold Skov Skiklub og Aalborg Skiklub inviterer i samarbejde til en covid-venlig rulleskievent i Nordjylland, nærmere bestemt Aalborg SØ. Eventen er åben for alle og tiden logges digitalt via eget GPS-ur.

Hvor?

Ruterne er på cykelstier i Aalborg øst ved universitet og Bundgårdsparken ved Tårnhøj (se området [her](#)).



Hvornår?

Ruterne kan gennemløbes og uploades fra du læser dette indtil **senest mandag den 5. april 2021 kl. 23:59 (2. påskedag)**

Hvordan?

Du/I tager ud og kører turen når det passer jer. I skal have et GPS-ur på og sørge for at logge mens I kører hele ruten, der er beskrevet i detalje herunder. Jeres gennemløb skal dernæst uploades til O-track, hvor man kan sammenligne sit løb med andre deltageres. Se detaljeret procedure på side 5.

Hvilke ruter, distancer og klasser?

Der er 3 klasser og 2 distancer, og frit valg af stilart og hjul:

- **Klasser:** Børn (< 18 år) / Herrer (≥ 18 år) / Damer (≥ 18 år)
- **Distancer:** Sprint (1,2 km for alle) / Mellem (B: 3,8 km / D: 7,8 km / H: 11,8 km)
- **Stilart:** Du vælger selv.

Rutebeskrivelser

Sprint-ruten (se side 3):

Næsten ren 'up-hill'-rute i Bundgårdsparken. Startpunkt (trekanten) er lige syd for viadukten under Universitets-boulevarden. Her udgør en streg i asfalten på tværs af cykelstien startstregen. Mål er den rødmalede 'portal' når man kører ind i viadukten under Humlebakken. Ruten er ca. 1,2 km og stiger ca. 33 meter! Cykelstien er bred og der er ingen biler og der er en separat parallel gangsti.

Mellem-rute (se side 4 og 5):

Startpunkt er på vestsiden af kanalen i universitetsparken. Herfra går en sjov zig-zag cykelsti nordpå langs kanalen og i viadukt under Universitetsboulevarden og derefter en lang opkørsel på cykelsti, der dog to gange krydses af en vej. Anden krydsning har kantsten på hver side. **Kig op når I krydser selvom der ikke er meget trafik!**

Helt oppe ved Humlebakken drejer ruten lige inden viadukten op ad cykelstien til højre med en lille krap stigning mod øst. Cykelstien går parallelt med Humlebakken til man på højre side har den røde portal' øverst i Bundgårdsparken.

Ruten drejer til højre og tager den lange nedkørsel hele vejen ned igennem parken (hvor sprinten går opad). Der er ingen biler og fint græs på begge sider til nødbremsning. I bunden passeres under to viadukter (under Universitetsboulevarden og Niels Bohrs vej). Efter anden viadukt kommer en lille stejl bakke med først en venstre- så højre- kurve.

Efter 200m kommer et T-kryds, hvor der drejes højre, derefter passeres en sø på venstre hånd og ruten drejer ned under endnu en viadukt. Ude af viadukten er børnenes i mål efter ca. 3.8 km. Herre og Dame- ruten fortsætter frem og tager endnu en runde ved at krydse broen over kanalen tilbage til startpunktet og så til højre ad ruten i zig-zag langs kanalen.

Der er en lidt træls kant lige før broen over kanalen. Damer kører en omgang til og går så i mål samme sted som børnene. Herrerne skal køre to omgange til og går så i mål samme sted.

Parkering?

Se "P"-markering på kortene (side 2, 3 og 4)

Husk!

Pas på jer selv og hinanden! Rulleskiløbere er at betragte som fodgængere, så husk at udvise respekt overfor andre trafikanter. De ved jo ikke noget om, at du deltager i en virtuel konkurrence.

De bedste rulleski-hilsner

Aalborg Skiklub og Rold Skov Skiklub
Carsten, Johan og Lasse

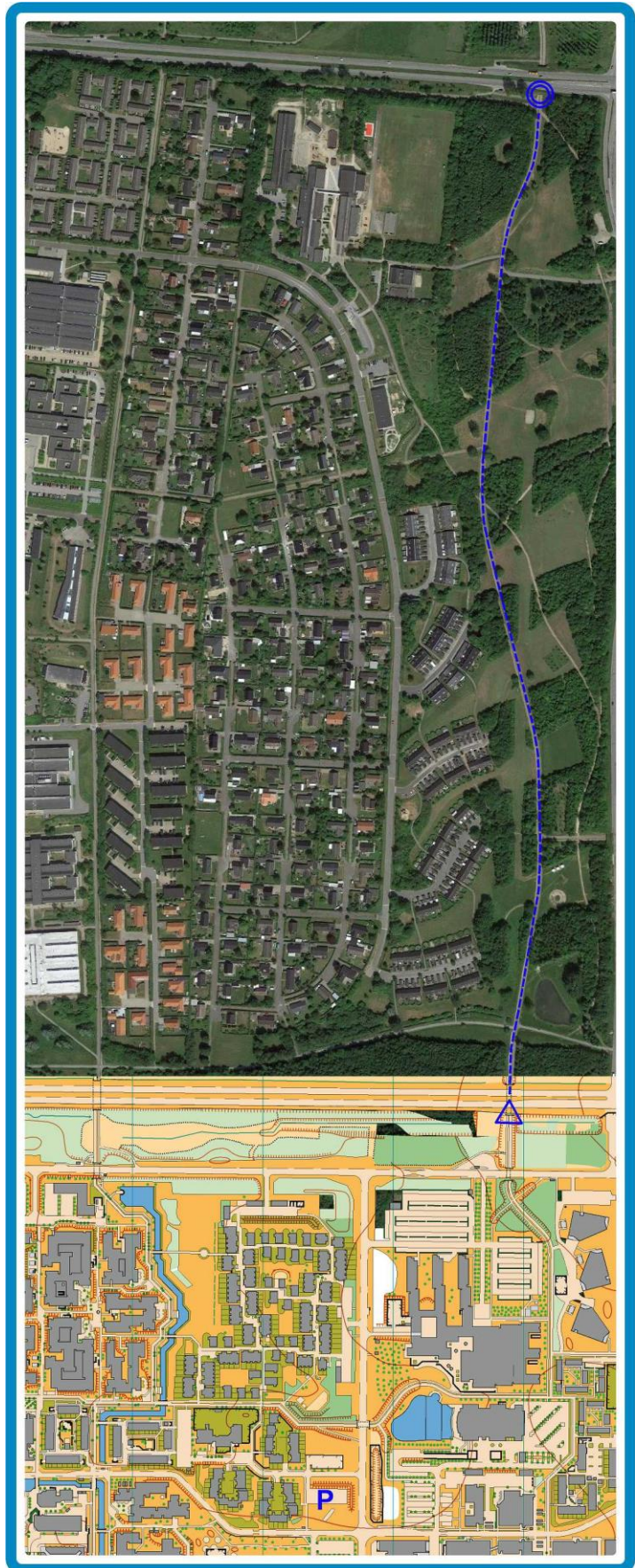
<https://aalborg-skiklub.dk/>

<https://roldskovskiklub.dk/>

[Facebookside](#)

[Facebookside](#)

Sprintruten
for alle klasser
1,2km



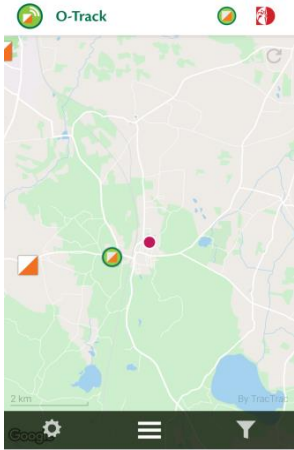
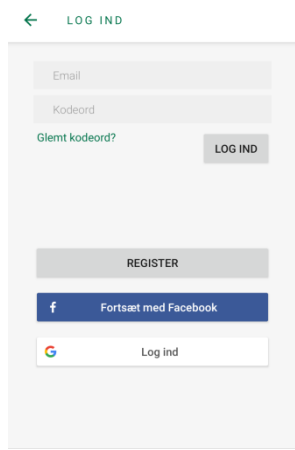
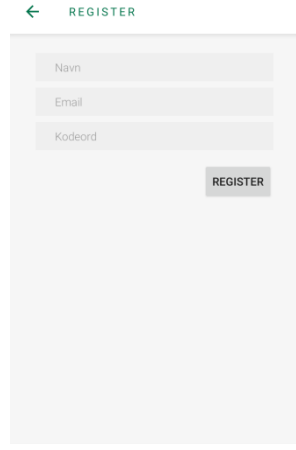
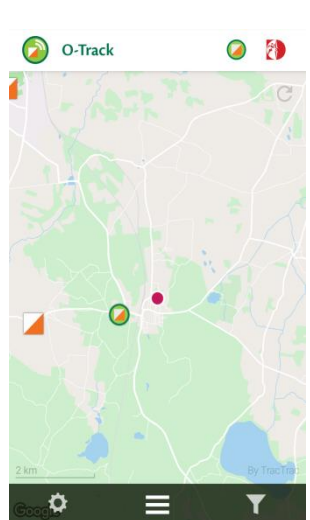
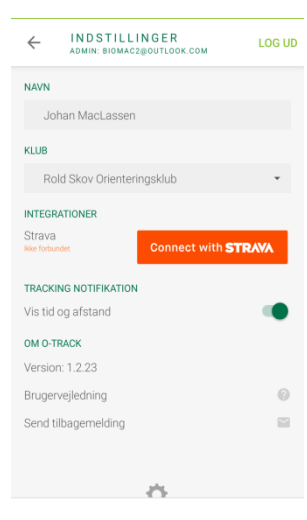
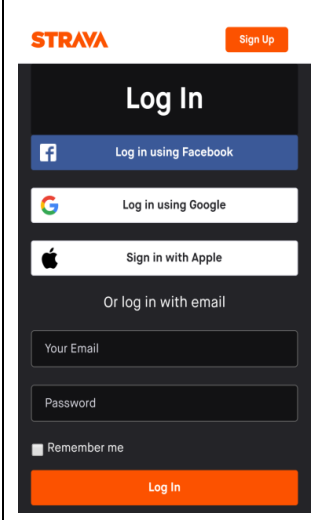
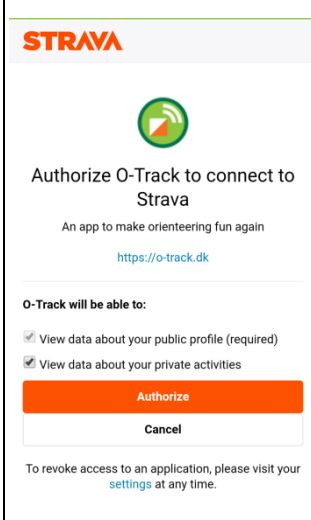


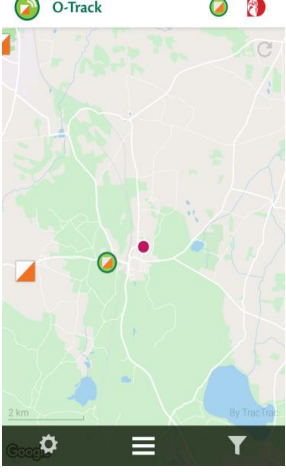

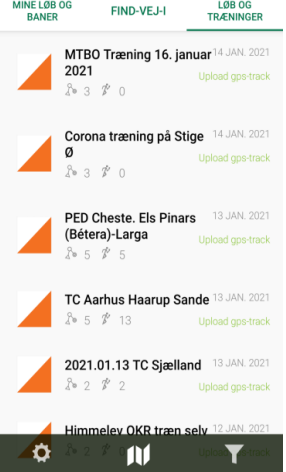
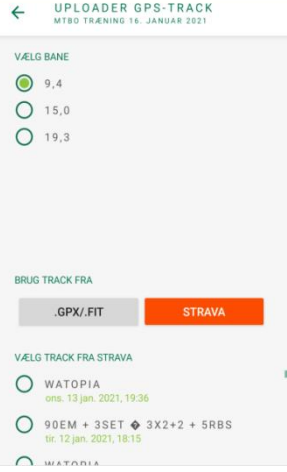

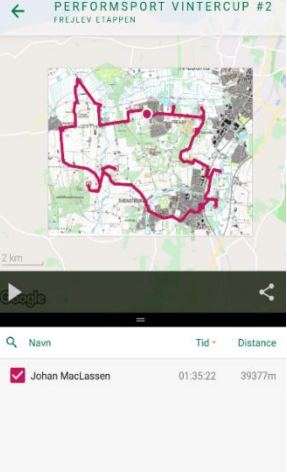
Mellem-rute: Damer (7,8km)

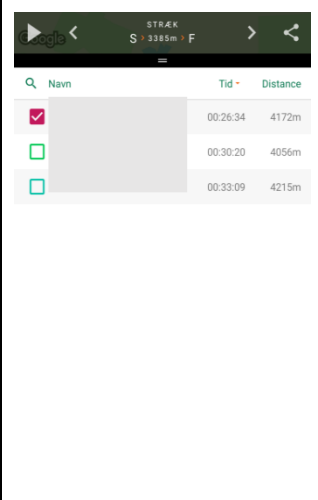
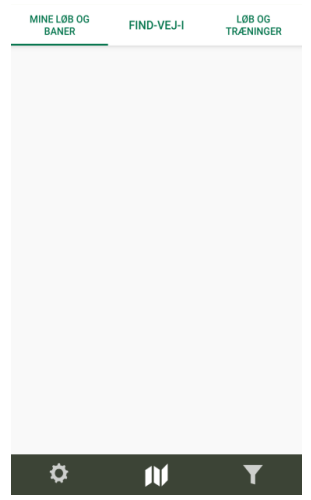
Mellem-rute: Herrer (11,8km)



Vejledning til O-Track

Inden løbet			
1: Download O-track app'en.	2: Åben O-track.	3: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne og tryk derefter på "registrer" .	4: Udfyld felterne og afslut med "registrer" .
<p>Google play:</p>  <p>Appstore:</p> 			
5: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne igen!	6: Tryk på "connect with strava" – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.	7: log ind på din strava.	8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen
			

Efter løbet			
<p>1: Åben O-track. Og tryk på de "3 streger" nederst i midten.</p>	<p>2: tryk på "løb og træninger" øverst til højre.</p>	<p>3: Find den rigtige konkurrence på listen – og tryk på "upload gps-track" ude i højre side.</p>	<p>4: Sæt mærke i den rigtige bane/klasse.</p>
			
<p>5a: Har du en strava konto – skal du trykke på "Strava" hvorefter strava finder de track som kan uploades – der kan kun uploades track som er startet inden for løbets definerede tidperiode.</p>	<p>5b: har du ikke en strava konto – skal du downloade din GPX- eller FIT-fil til telefonen og herefter trykke på ".GPX/.FIT" – og vælge den rigtige fil.</p>	<p>6: marker den rigtige fil og tryk på "Upload".</p>	<p>7: Nu kan du se din egen tracking og alle de andre, som har uploadet trackingen af deres løb.</p>
			

<p>8: Hvis der står "S >xxx m>F" under kortet er det resultatlisten. Hvis man bruger de små pile ved siden af kan man få tiderne på de enkelte strækninger og se hvor man vinder/taber tid til konkurrenterne.</p>	<p>9: Efterfølgende finder du løbet/løbene under "mine løb og baner øverst til venstre i menuen.</p>														
 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Navn</th> <th>Tid</th> <th>Distance</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>00:26:34</td> <td>4172m</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>00:30:20</td> <td>4056m</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>00:33:09</td> <td>4215m</td> </tr> </tbody> </table>	Navn	Tid	Distance	<input checked="" type="checkbox"/>	00:26:34	4172m	<input type="checkbox"/>	00:30:20	4056m	<input type="checkbox"/>	00:33:09	4215m			
Navn	Tid	Distance													
<input checked="" type="checkbox"/>	00:26:34	4172m													
<input type="checkbox"/>	00:30:20	4056m													
<input type="checkbox"/>	00:33:09	4215m													

Slut