

PM Midt-Norsk Mesterskap langdistanse lørdag 21.aug 2010

NB!! Sjekk brikkenummer mot startlista som henger på arenaen, hvis avvik, meld fra til løpskontoret **før** du går til start.

Lagsposer: Lagsposer deles ut i løpskontoret ved inngangen til arenaen. I posen ligger PM, startliste for klubbens løpere, startnummer og kart for løpere 12 år og yngre, og for alle N-klasser og H/D13-16C. I lagsposen ligger også lapper for å fylle inn lagoppstilling og brikkenummer for søndagens stafett og lagkonkurranse. **Disse leveres løpskontoret. Frist lørdag kl 1630.**

Startnummer: Alle løpere skal bære startnummer, sikkerhetsnåler fåes i løpskontoret ved behov.

Kart: Kulsi-Bjartan, utgitt 2010. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5m.

Terreng: Terrengen er et reall skogsterreng med få stier bortsett fra aller nærmest arenaen. De nedre deler av terrenget består stort sett av skråli med varierende framkommelighet. De øvre delene, hvor størstedelen av løypene går, består i stor grad av lettløpte åser med glissen vegetasjon og en del åpne myrer. Åsene/ryggene er stedvis meget detaljrike slik at orienteringen framstår som krevende selv om terrenget er åpent.

Løperne bes merke seg at et område vest for arenaen, like ved de siste postene, bestående dels av dyrket mark og dels av beitemark, er forbudt område. Dette er markert på kartet.

Klasser og løypelengder:

D/H13-14, D17C, Dir.B	3,1 km
D/H15-16, H17C	4,5 km
D17-18, D19-20, D35, D40, H55, H60	5,2 km
D45, D50, H65, D17AK, Dir.A	4,0 km
H45, H50, H17AK,	6,0 km
D55, D60, D65, D70, D75, H70, H75, H80	2,7 km
D21, H17-18	7,1 km
H19-20, H35	7,9 km
H21	10,6 km
H40	7,0 km
N-åpen	1,5 km
D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N	1,8 km
D/H11-12, D/H13-16C	2,3 km

Feil i postbeskrivelsen: På post nr 113 er det en feil i postbeskrivelsen. Postbeskrivelsen viser tegnet for grøft, det er korrekt, men tilleggsopplysningen om at det er et grøfteknemangler. Alle løyper med A-niva skal innom denne posten.

Start: ca 1000 m å gå, merket fra nordvestre del av arenaen. Første ordinære start kl 1300. N-åpen kan starte fra kl.1200. Alle kart som ikke er utdelt i lagsposen, fåes i startøyeblikket. Opprop 3 minutter før tidsstart. Overtrekkstøy vil bringes tilbake til arenaen fra start.

Postbeskrivelser: Løse postbeskrivelser fåes ved start, postbeskrivelsen er i tillegg trykt på kartet.

Backup-lapper: Forhåndsutfylte backup-lapper deles ut ved start.

Væskeposter: Det er en væskepost i de tre lengste løypene, denne er markert på postbeskrivelsen.

Meldeposter: Alle løyper over 4,5 km har en online meldepost. I tillegg har alle løyper forvarsel på nest siste post.

Barneparkering: Finnes nordøst på arenaen.

Småttroll: Småttroll øst på arenaen, pris kr 30. Mulig å starte fra kl 1200.

Toaletter: Toaletter finnes nordøst på arenaen.

Vask: Våtklut.

Salg: Rune`s o-utstyr har utsalg øst på arenaen.

Kiosk: Rikholdig kiosk, hvor det i tillegg til kioskvarer og grillmat, også selges middag, elggryte, salat og ris, pris kr 100 pr porsjon.

Premiering: I henhold til NOF`s retningslinjer og reglene for Midt-Norsk Mesterskap.

Løpsleder: Arne Okkenhaug

Løypelegger: Jørgen Lundsauet, Erik Frøseth og John Kvaal

TD: Atle Dengerud og Nils Aal