

PM Midt-Norsk Mesterskap stafett

Lagsposer: Lagsposer deles ut i løpskontoret ved inngangen til arenaen. I posen ligger PM, startliste for klubbens løpere og startnummer. I lagsposen ligger også kart for lagkonkurransen for barn og evt. N-åpenløpere, samt en egen PM for lagkonkurransen.

Startnummer: Alle løpere, også deltakere i lagkonkurransen og individuelle løyper, skal bære startnummer, sikkerhetsnåler fåes i løpskontoret ved behov.

Stafett, 1. etappe svart nummer
 2. etappe blått nummer
 3. etappe rødt nummer

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

Terreng: Terrengtet er et reallt skogsterreng med få stier bortsett fra aller nærmest arenaen. De nedre deler av terrengtet 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 terrengtet 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/H13-16	3,5km -2,5km -3,5km
D17-	5,0km -3,9km -5,0km
H17-	7,6km -5,0km -7,6km
D35-	3,9km -3,9km -3,9km
H35-	5,0km -5,0km -5,0km
D150	2,4km -2,4km -2,4km
H150	3,9km -3,9km -3,9km
H175	2,4km -2,4km -2,4km
MIX	2,5km -2,5km -4,0km
Individuelt tilbud	
N-åpen	1,5km

Direkte A	4,0km
Direkte B	2,0km

Start: Fellestart på vestre del av arenaen, ca 150 meter til startpost.

Starttidspunkt:	10.00	D17-, H17-
	10.10	D35-, H35-, D150, H150, H175
	10.20	H13-16
	10.30	D13-16, MIX

Backup-lapper: Sjølbetjening med backup-lapper ved inngang til start/vekslingsområdet .

Meldeposter: Alle løyper har en meldepost/forvarsel. I alle stafettløyper bortsett fra 2,5km, kommer denne meldeposten når det gjenstår ca 1, 5km av etappen, mens den i 2,5km kommer like før mål.

Veksling: Veksling skjer i vestre ende av arenaen, innkommende løper gir først fra seg sitt eget kart, tar så riktig kart for neste etappe fra kartopphengget som leveres utgående løper. Så fortsetter inngående løper til mål og avslutter etappen med stemping på målbukk. Det er delt innløp for veksling og målgang.

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, John Kvaal og Gunhild Bredesen

TD: Atle Dengerud og Nils Aal