



30. juni – 3. juli 2016
Ved verdensarvstedet Røros

PM – Mellomdistanse løp 3 og langdistanse løp 4, 2.- 3. juli

Sommerløpene i Nord-Østerdal 2016

Velkommen! OK Fjell og Ålen I.L. - Orientering ønsker velkommen til mellomdistanse lørdag 2. juli og langdistanse søndag 3. juli.

Løpsarena - Parkering

Løpsarena er på Holden Skistadion, ca 25 km nord for Røros sentrum, ca 8 km sør for Ålen sentrum. Merking fra FV 30.

Parkeringsavgift er kr 30 pr. pr. dag, kr 50 for 2 dager. (Gjerne akkurat)

Løpskontor/lagsposer: Lagsposer deles ut fra løpskontoret.

Her vil det også være mulig å melde seg på i direkteklassene (kun de). Alle N-klasser får kartene utlevert i lagsposene på lørdag og søndag.

Lagsposene inneholder PM, kart for nybegynnerne, D/H 10, D/H 11-12, D/H10-12N og D/H 13-16C, startnumre og startlister pr. lag/klubb.

Kart: Ålen Vest, utgitt 2002, revidert i løypetraséene 2016,



**HALTDALEN
SPAREBANK**

Lett å trives med



RørosBanken

Målestokk og løypelengder:

		Lørdag		Søndag		
Løype	Klasser	Målestokk	Lengde	Målestokk	Lengde	Kommentar
1	N-åpen	1 : 5000	1,5 km	1 : 5000	1,8 km	Kart utlevert på forhånd. Fri starttid fra 11.30 lørdag og 10.30 søndag
2	D- 10, D 11-12 N, D 13-16 N, H- 10, H 11-12 N, H 13-16 N	1 : 5000	2,0 km	1 : 7500	2,4 km	Fellesstart søndag kl 11
3	D 11-12, D 13-16 C, D 17 C, H 11-12, H 13-16 C, H 17 C, H 80, H 85	1 : 5000	2,6 km	1 : 7500	3,2 km	Fellesstart søndag kl 11
4	D 13-14, D 15-20 B, H 13-14, H 15-20 B Trim/Direkte B	1 : 7500	3,0 km	1 : 10000	4,1 km	Direkteløype har fri starttid fra kl.12 lørdag Fellesstart søndag kl 11
5	D 60, D 65, D 70, D 75, H 70, H 75	1 : 7500	3,1 km	1 : 7500	3,4 km	Fellesstart søndag kl 11
6	D 45, D 50, D 55, H 60, H 65	1 : 7500	3,5 km	1 : 10000	5,8 km	Fellesstart søndag kl 11
7	D 15-16, D 40, H 55, Trim/Direkte A	1 : 10000	4,0 km	1 : 10000	6,3 km	Direkteløype har fri starttid fra kl.12 lørdag. Fellesstart søndag kl 11
8	D 17-18, D 19-20, H 15-16, H 50	1 : 10000	4,5 km	1 : 10000	7,2 km	Fellesstart søndag kl 11
9	D 21, H 17-18, H 45	1 : 10000	5,0 km	1 : 10000	8,4 km	Fellesstart søndag kl 11
10	H 19-20, H 40	1 : 10000	5,2 km	1 : 10000	10,3 km	Fellesstart søndag kl 11
11	H 21	1 : 10000	5,6 km	1 : 10000	13,6 km	Fellesstart søndag kl 11

Terrenget Ålen Vest

- Består av skråli med myrpartier. Vegetasjonen består av fjellbjørkeskog og noen klynger med barskog. Ca 1 km nord for arena ligger Novola Hyttegrend. Sør og vest for arena er terrenget preget av skiløyper. Terrenget sør for arena er også stedvis kupert.
- Mørkegrønt-merkede områder rundt hyttene (plener mv.) er forbudt område.
- Svartprikkede gule områder (jorder) er forbudt område.
- Trafikk: NB: Det er IKKE satt ut vakter ved kryssing av seterveg i slutten av løypene. Løperne må selv ta nødvendig hensyn når de krysser vei og løper langs setervei.

Start

Det er ca 200 meter å gå til start på lørdag. Det er merket sørover fra arena til start med røde og hvite bånd.

Søndag er det 800 meter å gå til start. Da er det merket vestover, oppover langs grusvei, med røde bånd.

Postbeskrivelser

Det er IOF-symboler trykket på kartene. I tillegg er det selvbetjening for løse postbeskrivelser i startbåsene på lørdag. N-løyper har postbeskrivelser i norsk klartekst.

Backup-lapper

Løperne ser selv ansvarlig for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Backup-lapper for Emit-brikkene vil forefinnes ved start.

Leiebrikker

Det er et begrenset tilbud om leie av EMIT-brikker. Klubbene bes ta med eventuelt ekstra EMIT-brikker. Leie av brikke koster kr 50 pr. løp. Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke, beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres til sekretariatet etter målgang. Ikke tilbakelevert leiebrikke faktureres med kr 600.

Startnummer

Alle løpere skal ha startnummer. Startnumrene ligger i lagsposene. Løperne skal bruke samme startnummer både lørdag og søndag.

Det er ikke sikkerhetsnåler i lagsposene. Løperne anmodes om å ta med egne sikkerhetsnåler. Det vil være sikkerhetsnåler å få på løpskontoret.

Startordning

Det er fri start fra kl. 11.30 for N-åpen på lørdag. På søndag fra kl 10.30 for N-åpen. Det er fri start fra kl.12.00 for de to direkteklassene på lørdag. Direkteklassene starter i fellesstart på søndag.

Første ordinære tidsstart lørdag er kl. 12.00.

Startlister blir publisert på Eventor fredag kveld.

Startlister blir hengt opp løpsarena og startlister pr. lag/klubb finnes i lagsposene.

Startordning lørdag:

Bås 1: 3 minutter før start. EMIT-brikkenummer blir kontrollert.

Bås 2: 2 minutter før start. Selvbetjening av løse postbeskrivelser.

Bås 3: Startbås 1 minutt før start. Brikke legges på startbukk 5 sekunder før tidsstart. Kartet tas i startøyeblikket.

Det er ikke startpost noen av dagene

Søndag er det fellesstart kl. 11.00 for alle unntatt N-klassene

Drikkepost: Søndag er det drikkepost for de tre lengste løypene.

Målgang:

Det er merket fra siste post til målplassering. Løperne stempler ved målplassering. Etter stempling på målbukken må løper innom tidtakerne, for brikkeavlesning og for utskrift av Emit-kvittering med strekktider.

Resultatlistor

Resultatene blir fortløpende oppdatert på Eventor. Resultatlistor blir hengt på arena.

Premiering: Alle til og med 12 år får premie. Løperen henter selv premie ved bord ved utgangen av målslusen. Premiering i øvrige klasser skjer umiddelbart etter løpet.

Småtroll: Det er tilbud om både barneparkering og småtroll fra løpsarena. Alle småtroll får premie. Startkontingent kr 30 betales kontant ved oppmøte/påmelding.

Toaletter: Det er toalett like ved skistadion.

Vask: Våtklutmetoden benyttes.

Servering: Drikke etter innkommst til alle.

Salg av kaffe, mineralvann, kaker, pølser. Lapskaus på søndag. Betaling kontant.

Startkontingent: Startkontingent til norske klubber faktureres etter løpet. Løpere fra utenlandske klubber må betale kontant i NOK ved utlevering av lagsposen.

Løpsledelse:

Løpsleder: Øivind Aunøien, mobiltlf: 98440439, e-post: oivindaun@hotmail.com

Løypelegger: Jon Inge Breen.

Tidtakeransvarlig: Tor Gundersen.

Speakere: Jan Arild Sivertsgård og Eivind Langseth

Kontrollør: Petter Gullikstad, Røros I.L. .

SJEKK POSTKODER OG LYKKE TIL!

