



PM

Norges Orienteringsforbund ønsker velkommen til

VM test løp langdistanse

Søndag 17. juli 2016

Frammøte:

Näsinge kirke. Merket fra E6 avkjøring Strømstad Nord – øst for motorveien. Parkering på flystripen ca. 500 m fra arena.

Startnummer, emiTag, GPS

Utdeling av startnummer, emiTag, leiebrikker og GPS ved start. (15 siste stertende damer + 35 siste startende herre)

GPS kan hentes fra 20 min før egen starttid.

Start:

Første start kl. 10:00 Det er 1200 meter til start, merket med bånd. Oppvarming på veien til start. Oppropstid 3 minutter før starttid.

Kvitteringssystem/tidtaking:

Alle løpere benytter Emitbrikker som kvitteringssystem og emiTag til tidtaking.

Klasser/løyper

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster	Vinnertid
D 21 (+gjesteklasse)	10,3 km	365 meter	16	78 min
H 21 (+gjesteklasse)	15,8 km	590 meter	27 (gafling forekommer)	96 min

Grunnet forhåndskjennskap til terrenget er det opprettet gjeste klasser i begge løyper. Gjesteklassen løper samme løype som hovedklassen.

Det er brukt en form for gafling i herreløypen for å unngå samløping.



Drikke poster:

Det er 4 drikkeposter i herreløypa og 2 drikkeposter i dameløypa.

I herreløypen passeres disse etter ca. 25% - 50% - 55% og 75%

I dameløypen passeres disse etter ca. 30% og 60%

Det er både vann og saft på alle drikkeposter.

Kart og terreng:

Näsingåsen, målestokk 1:15000, ekvidistanse: 5m. Revidert av Göran Olsson og Øyvind Helgerud 2016. Variert skogsterreng med noen tyngre partier og bratte kanter. Moderat kupert.

På kartet er det noen forbudte område. Disse er skraverte på løpskartet og er forbudt å springe gjennom. Overtredelse medfører diskvalifikasjon. .

Toalett:

Det er satt opp toaletter på arena. Det er ingen toalett ved starten.

PREMIEUTDELING:

Premieutdeling på arena ca. 15 minutter etter siste løper i mål. Det er premie til topp 6 i hovedklassen. Det er ingen premie i gjesteklassen.



Information

The Norwegian Orienteering Federation welcomes you to

WOC test race longdistance

Sunday 17. July 2016

Meeting point:

Näsinge kirke. Marked from E6 exit Strømstad Nord. Parking approx. 500 m from the arena.

Equipment:

Bibnumers, emiTag, Emit rental cards is available at the start.

Start:

First start at 10:00. 1200 meters to start, marked with tapes. Warmup on the road to start.
Pre-start at minus 3.

Timekeeping:

The Emit system will be used. Cards for punching and EmitTag for timekeeping.

Classes and courses

Klasse	Length	Climb	Controls	Exp. times
D 21 (+guest class)	10,3 km	365 meters	16	78 min
H 21 (+guest class)	15,8 km	590 meters	27 (forking)	96 min

Due to knowledge of the terrain from before, there has been made a guest class. These classes will run the same courses, but get a different result list!

There is forking in the Men's course.

Drinking stations:

Four in Men's. Two in Women's.



Men's class after approx. 25% - 50% - 55% and 75%

Women's class after approx. 30% and 60%

There will be both water and fruit lemonade, available at these stations.

Map and terrain:

Näsingåsen, scale 1:15000, contour interval: 5m. Map made by Göran Olsson and Øyvind Helgerud 2016. Varied forest terrain with some tough runnable parts and steep slopes. Moderate hilly.

On the map, there is some out of bounds areas. These are forbidden to enter and runners will be disqualified if they enter these.

Toilet:

Only at the arena.

Prizegiving:

15 min after last finish. Top 6 in main classes. No prizes in guest classes.