



PM Tour de Trondheim 2016

Generell informasjon alle dager

Arena, transport og parkering:

Det kommer ikke til å være parkeringsvakter eller avgift for parkering noen av dagene. På fredag anbefaler vi å benytte parkeringen ved NTNU Moholt eller gjesteparkeringene tilknyttet Moholt Studentby i Bregneveien. Merk at det er parkeringsavgift på NTNU Moholt og begrenset plass i studentbyen. Arena ligger på «Grounden», midt mellom blokkene ved Bunnpris i Moholt Studentby. Arena kan også nås med buss 5 mot Dragvoll eller 36/66. Busstopp Moholt Studentby ligger like ved arena. Det vil ikke være mulig å sette opp lagstelt fredag, men en paviljong med overtak står til disposisjon.

Lørdag og søndag anbefaler vi å parkere på parkeringen ved Henriksåsen i Bymarka. Fra parkering til arena er det om lag 700m. Følg merking. Det er også mulig å ta buss nr.10 fra byen. Arrangør merker område for telt.

For studenter vil det være mulig å overnatte på Studenterhytta fra lørdag til søndag.

Lagspose:

I sekretariatet hentes lagsposene. De vil inneholde startliste, startnummer, PM og løpskart for løyper med N-nivå og klasser til og med 12 år samt C-løyper.

OBS! Samme startnummer benyttes alle dager, bortsett fra klassene med jaktstart på søndag.

Postbeskrivelser

Det vil være løse postbeskrivelser, samt postbeskrivelser på kartet. For N-løypene er den løse postbeskrivelsen i tekstform, mens den på kartet har IOF-symboler. Klatrestrekk er merket på postbeskrivelsen. Dette gjelder kun trøyeklassene, men vil også finnes på postbeskrivelsene til de med samme løype som trøyeklassene.

Direkte påmelding:

Det vil tilbys løyper på alle nivå i sekretariatet for direkte påmelding. Begrenset antall leiebrikker, så sørg for å låne deg en brikke om du mangler en. Vi selger løyper så lenge vi har kart.

Barneparkering:

Det vil være barneparkering og småtroll på arena alle dager. Småtroll kr.30,- per dag, betales på arena.

Premiering:

Det er full premiering opp til 12 år alle dager. Etter dette vil det være 1/3 premiering til og med

H/D15-16. For klassen D/H17- er det 1/8 premiering. Fra D/H40 og oppover er det premier til vinnerne i hver klasse. Lørdag står Ungdomsløpsene for premieringen opp til 20 år. De resterende premieres som beskrevet over. Trøyene deles ut fredag, lørdag og søndag under premieutdelingen.

Salg:

Kiosk på arena vil stå for salg av kaker, kaffe og drikke. Vi vil ha grill og selger grillmat så lenge beholdningen rekker. Vi vil ha gluten- og laktosefrie tilbud. Sport8 står for salg av O-utstyr på arena.

Trøyekonkurransen:

Det vil i klassene D/H13-14, D/H15-16 og D/H17- konkurreres om tre trøyer.

- Ledertrøye: Lørdag løpes det i gul trøye for den som hadde best løpstid på sprinten. Søndag benyttes trøyen av den som er først ut på jaktstarten. Jaktstartresultatet lages på bakgrunn av sammenlagt løpstid fredag og lørdag. Vinneren av jaktstarten får trøyen med seg hjem til odel og eie.
- Klatretrøye: Det vil i postbeskrivelsene være merket et strekk som kalles klatrestrekk. Det vil deles ut poeng til de som løper raskest på dette strekket. Det deles ut 12p til raskeste, 10p til nest raskeste, 8 poeng til tredje raskeste og deretter 7,6,5,4,3,2,1 til de påfølgende. Tilsvarende vil det være poeng å hente lørdag og søndag. Den som har flest poeng på søndag vil få trøyen til odel og eie.
- Spurttrøye: På lik linje med klatretrøyen vil det deles ut 12,10,8,7,6,5,4,3,2 og 1 poeng til de som løper raskest fra sistepost til mål hver dag.
- Ved likt resultat i klatretrøye og spurttrøye vil beste enkeltresultat i konkurransen være avgjørende. Dersom også dette er likt, vil sammenlagt-tid legges til grunn.

Ungdomsløpene:

Lørdagens løp teller inn i rankingen til ungdomsløpene. Ungdomsløpsrankingen oppdateres i eventor etter at arrangementet er gjennomført.

Toalett/dusj:

Det vil være toalett i tilknytning til arena alle dager. Det er ikke dusj på arena.

Tidtaking:

Det benyttes EKT til tidtaking alle dager.

Resultat:

Ofisielle resultater legges ut på eventor etter konkurransen. Resultater vil også bli slått opp fortløpende på arena. Startlister for søndagens jaktstart vil bli annonsert på eventor så tidlig som mulig lørdag kveld.

Løpsledelse:

Løpsleder: Simen Aamodt, 93613272 og Klaus Klausen Espedal, 99491128

Løypeleggere: Kristine Fjellanger, Jonas Madslien Bakken og Jon Aukrust Osmoen



Sprint fredag 16.09

Timeplan:

Sekreteriat åpner kl.15:30

Småttroll og barneparkering åpner kl.16:00

Første ordinære start kl.16:30

N-åpen starter fra kl.17:00

Direkteklasser har fri start

Premiering så snart resultatene i den enkelte klasse er ferdig. Annonseres av speaker.

Tøyeutdeling foregår så snart som mulig.

Kart og terreng:

Moholt, oppdatert 2016. Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 m. Boligområder med lavblokker og rekkehus, parkområder og skoler. Små høydeforskjeller. Mindre partier med høyt gress kan forekomme for enkelte løyper og veivalg. Det er lite trafikk i området, men enkelte trafikkerte veier krysses. Vis forsiktighet og følg trafikkreglene. Vis også hensyn til beboere og andre som ferdes i området. Ca 60 % hardt underlag og 40 % gress. Joggesko eller o-sko uten metallknotter anbefales.

Oppvarming:

Oppvarming skal kun foregå langs merket vei til start.

Start:

1,3 km til start for alle klasser. Følg merking sørover ut av arena. 50 m fra start til startpost, følg merking. Opprop 3 min før starttid. Klær fra start fraktes tilbake til arena etter siste startende.

Forbudte områder:

Anleggsområder er avsperrert med gjerder og markert som forbudt område på kartet. Midlertidig utplasserte containere er ikke tegnet på kartet. Én større vei er markert som forbudt område og skal kun krysses i undergang markert på kartet. Det er som vanlig strengt forbudt å løpe i hager og private områder markert med olivengrønt på kartet. Mørkegrønne hekker/blomsterbed, samt gjerder, murer og skrenter tegnet med tykk svart strek er forbudt å krysse. Det er hver enkelt løper sitt ansvar å kjenne til og følge sprintnormen.

Klasser og løyper:

Løypelengder oppgis som korteste tillatte veivalg.

Løype	Lengde	Nivå	Klasser	Klatrestrekk
1	3340 m	A	H17	Post 1
2	2950 m	A	D17, H15-16, H40, H50, Direkte A	Post 1
3	2770 m	A	D15-16, D40, D50, D60, D70, H60, H70	Post 1
4	2570 m	B	D13-14, H13-14, D/H15-20B, Direkte B, Student	Post 1
5	1760 m	C	D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C	
6	1450 m	N	D/H10, D/H11-12N, D/H13- 16N, N-åpen	



Mellomdistanse lørdag 17.09

Tidsplan:

Sekreteriat/løpskontor åpner kl.09:30

Småttroll og barneparkering åpner kl.10:30

Første ordinære start er kl.11:00

N-åpen: Start mellom kl.11:00 – kl.12:30

Direkteklasser får starttid på arena.

Premieutdeling: Anonseres på speakeranlegget og skjer så raskt listene er klare

Trøyeutdeling på arena ca kl.14:00

OBS! kl.13:00 starter bedriftsløp som vil benytte samme start, mål og delvis samme løyper som Tour de Trondheim. Bedriftsløpet er ikke en del av arrangementet Tour de Trondheim.

Kart og terreng:

Vekslende terreng med variasjoner i detaljrikdom, sikt og framkommelighet. Løperne vil møte både snaufjell med svært god sikt, tette partier med krevende bunn og tett skog, samt myrpartier og diffuse skogspartier. Enkelte områder kan oppleves å ha flere stier enn hva som framgår av kartet.

Løypene går stedvis inne i et naturvernområde. Vennligst vis hensyn ved ferdsel.

Oppvarming:

Skjer langs veien til start. Det merkes fra samlingsplass i retning Gråkallen.

Start:

Start 1: N- og C- løyper har egen start.

Start 2: Øvrige klasser.

Startene ligger i nærheten av hverandre og alle løyper følger samme merking fra arena mot start. Avstand er omtrent 1 km, men med mye stigning. Beregn god tid.

Løpere ropes opp 3 min. før start. Backuplapper og løse postbeskrivelser deles ut i startbås. Brikke nulles i startøyeblikket.

Klær fra start:

Dersom noen vil ta med klær til start vil det ikke transporteres tilbake før etter siste start.

Drikkepost:

Det er ikke drikkepost i terrenget på mellomdistansen.

Klasser og løyper:

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	4480 m	A	H17
2	3340 m	A	D17, H15-16, Direkte A
3	3530 m	A	H40, H50
4	3050 m	A	D15-16, D40-70, H60-70
5	2560 m	B	D/H 13-14, D/H 15-20B, Direkte B, Student
6	2150 m	C	D/H 11-12, D/H 13-16C, Direkte C
7	2050 m	N	D/H 11-12N, D/H 13-16N, N-åpen
8	2150 m	C/N	D/H 10



Langdistanse søndag 18.09

Tidsplan:

Sekreteriat/løpskontor åpner kl.09:00

Småttroll og barneparkering åpner kl.09:30

Første ordinære start er kl.10:00

N-åpen: Start mellom kl.10:00 – kl.12:00

Direkteklasser får starttid på arena.

Premieutdeling: Anonseres på speakeranlegget og skjer så raskt listene er klare

Trøyeutdeling på arena ca kl.13:00

Kart og terreng:

Storheia. Målestokk: 1:10000 alle løyper, Ekvidistanse: 5 meter. Store deler av kartet er utgitt i 2006 og har godt gjennom mindre revisjoner i årenes løp. De lengste løypene vil komme inn i et terreng som ble kartlagt sommeren 2015. Kartet holder god kvalitet.

Terrenget består hovedsakelig av skråli med granskog. Mye myrer og generelt god framkommelighet. Mye brukt turområde. Kan derfor være en del tråkk i myrene som ikke er på kartet.

Løperne i klassene D/H11-12N og D/H13-16N vil ha et strekk som er merket med merkebånd. Dette står i postbeskrivelsen.

Løypene går stedvis inne i et naturvernområde. Vennligst vis hensyn ved ferdsel.

Oppvarming:

Skjer langs veien til start. Det merkes fra samlingsplass i retning Gråkallen.

Start:

Start 1: N-klasser. 100 meter fra arena.

Start 2: Resterende klasser. 1800 meter vestover på grusvei. Noe stigning. Beregn god tid.

Løpere ropes opp 3 min før start. Backuplapper og løse postbeskrivelser deles ut i startbås. Brikke nulles i startøyeblikket. For klasser med jaktstart vil det være fellesstart for alle resterende løpere etter 15 min fra første start. Klær lagt igjen på start vil transporteres tilbake til arena etter siste startende.

Drikkepost:

Det er drikkepost i for løypene over 4,5km.

Klasser og løyper:

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	9900 m	A	H17
2	7100 m	A	D17, H15-16, H40,
3	5500 m	A	H50, Direkte A
4	4700 m	A	D15-16, D40, D50, H60, H17K
5	4000 m	A	D17K, D60, D70, H70
6	4100 m	B	D13-14, H13-14, D/H15-20B, Direkte B, Student
7	2600 m	C	D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C
8	2100 m	N	D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N, N-åpen