



PM - Stafett

Midt Norsk Mesterskap 2017
27.08.17
Levanger



Frol IL orientering ønsker velkommen til Midt-Norsk mesterskap i stafett på Frolfjellet skisenter i Levanger.

Parkering og arena

Parkering skjer på parkeringsplassen ved arena ([se link](#)) og langs vegen. Det vil være parkeringsvakt som dirigerer. Det er merket fra E6 ([se link](#)). Ca 15 km fra E6. Det er bomveg på veg til arena, 50 kroner per passering. Tar vanlig betalingskort. Vegselskapet vil også utstasjonere en person på bommen for å bistå samt ta kontant betaling (ha da med eksakt beløp!)

NB: Det er bare en og en bil som kan passere bommen om gangen. Dette medfører at det kan bli en flaskehals. Vær derfor ut i god tid!

Løpskontor

Sekreteriatet ligger på arena og er åpent fra 09:00. Lagsposer deles ut i sekretariatet og evt endringer i påmelding eller brikker osv kan gjøres her. Lagsposer er klubbvise og inneholder PM, startnummer, startliste, evt leiebrikker, kart for klasse N-åpen. Direktepåmelding gjøres i sekretariatet, betales kontant eller med VIPPS.

Frist for lagoppstillinger stafett: Lørdag 26/8 kl. 17.00 i EVENTOR.

Frist lagoppstillinger lagkonkurransen: lørdag 26/8 kl. 17.00 i EVENTOR

Alle løpere må sjekke at brikkenummer i startlisten stemmer med brikken som skal benyttes!

Kart og terreng og løypeleggers ord

Kart: Utsnitt av kartet Vulusjøen, utgitt til NM 2015. Karttegner Anton Bjartnes. Oppdatert til ISOM 2017 og revidert i løpstraséene august 2017 av Yngve Skogstad.

Terreng: Konkurransområdet varierer mellom åpne, flate myrområder og skråler med varierende detaljrikdom og noe vekslende løpbarhet. Området domineres av relativt voksen gran- og bjørkeskog med minimalt med undervegetasjon. Innslag av både glissen furuskog og tettere granplantasjer forekommer også. Sikten er i all hovedsak god. Løperne løper delvis i et større hyttefelt. Vis hensyn i de opparbeidede områdene rundt hyttene. Terrasser er forbudte områder. Det er også en del små stier mellom hyttene som ikke er markert på kartet.

NB: De lengste løypene passerer en elv. Denne er passerbar slik det står på kartet. Skråningene ned mot elva er bratte. Vær forsiktig!

Start

Foregår på arena. Fellesstart fra kartplanke. Starttider er som følger:

10:00 D/H 17

10:10 D/H135 og D/H180

10:20 D/H 13-16 og MIX

Lagkonkurranse: Se egen PM om lagkonkurranse

Start individuelle klasser.

N-åpen og direkteklasser har fri start fra 09:30 til 11:30. Start på arena for alle individuelle.

Veksling:

Løperne passerer mållinjen, stempler på målbukken og løper videre til kartopphengget og finner lagets kart. Det vil være funksjonær tilstede dersom noen ikke skulle finne sitt kart. Det er løperens eget ansvar å ta rett kart.

Mål

Det er merket fra sistepost. Ved spurtoppgjør er det passering mållinjen som er avgjørende, ikke stemplingen på målbukk.

Resultater

Slåes opp fortløpende. Endelig resultatliste offentliggjøres i Eventor etter løpet.

Kart etter målgang

Kartene samles inn etter målgang, vi oppfordrer til **Fair-play** og forventer at ingen bruker gamle kart til å gi andre løpere fordeler i konkurransen

Klasser og løpelengder

STAFETT 27/08 KLASSER, NIVÅ OG LENGDER					
Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
D13-16	3,1+2,4+3,1	B+C+B	H13-16	3,1+2,4+3,1	B+C+B
D17-	5,4+4,3+5,4	A+A+A	H17-	7,4+5,9+7,4	A+A+A
D135*	4,3+4,3+4,3	A+A+A	H135*	5,2+5,2+5,2	A+A+A
D180*	3,1+3,1+3,1	A+A+A	H180*	3,6+3,6+3,6	A+A+A
MIX**	4,1+2,4+5,2	B+C+A			
N-ÅPEN:	1,5	N	* Sum alder på laget, minstealder 35 år ** Ikke mesterskapsklasse. lagene settes sammen uavhengig av alder, kjønn og klubbtilhørighet Sammensatte lag kan ikke bli medaljørere i MNM. Det oppfordres til at klubber kan stille med sammensatte lag med hensikt å gi flest mulig løpere et stafetttilbud		
DIR AL	5,2	A			
DIR AK	3,6	A			
DIR B	3,4	B			
DIR C	2,5	C			

* løpelengder oppgitt i km målt i luftlinje

Løperdrikke

Løperdrikke ved målgang.

Startnummer

Alle løpere skal benytte startnummer godt synlig i front av løpsoverdelen med intakt reklame.

Stemplingssystem

Det benyttes EKT på bukk. Vær varsom så postbukker ikke faller ved stemping. Det er backuplapper på start.

Vask/toalett

Det er toaletter på arena

Premiering

Etter endt konkurranse gjennomføres samlet premieutdeling etter NOFs regler

I henhold til reviderte regler for arrangement av MNM (rev 2016) deles det ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser. I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull. En må representere klubb fra region Midt-Norge for å få medaljer. Mixlag kan ikke vinne medaljer. Øvrig premiering i henhold til NOFs regler.

Lagkonkurranse:

Frist for innlevering av lagoppstilling: 17.00 lørdag 26.08 klokken 17:00. Sykdom etc gjør at lagoppstillinger kan endres i sekretariatet fram til start.

Lagkonkurransen er først og fremst beregnet på barn født mellom 2005 og 2009, men yngre løpere kan også delta. Laget skal bestå av mellom 3 og 5 løpere, og det er helt ok å blande løpere fra flere klubber. Alle løpere skal ha startnummer, men laget skal løpe samlet under hele løpet, og kun benytte en EMIT- brikke. Opplegget er post-plukk med fellesstart, der det er om å gjøre å samle flest mulig poeng i løpet av en time. Postene har ulik poengverdi, og på noen poster er det aktiviteter.

Det er helt fritt hvilken rekkefølge postene tas. Det er ikke nødvendig å løpe innom alle postene. Det gis IKKE poeng for å være innom samme post flere ganger.

Dersom det er behov for det tillates skygging, men det forutsettes at lagene finner fram selv og løser oppgavene selv. Alle postene er ikke like enkle å finne fra alle retninger og det bør legges en strategi på forhånd i hvilken rekkefølge postene skal tas. For lag som består av uerfarne løpere oppfordres det til å avgrense postvalgene til de enkleste postene eller at laget blir skygget av voksen.

Passering av vei skal kun gjøres ved markert overgang

Lagkonkurransen starter kl.11.30. Kartene deles ut en time før start og da vil arrangøren samle alle lagene til en felles gjennomgang av kartet. Det blir felles gange til startplass sør for arena 15 min før start.

Det vil være en maksimaltid på 60 minutter, det vil si at målgang etter kl. 12.30 trekkes med tre (3) poeng pr påbegynte minutt. Det lønner seg derfor å holde tiden!!!!

Laget skal løpe samlet over mål.

Det er premie til alle startende i lagkonkurransen.

Salg

Kiosken har et variert utvalg av kaker, kaffe, frukt og grønt og smoothies. Det vil lørdag og søndag serveres spennende og næringsrik varmmat. Vi tilbyr currygryte og rødbetburgere fra Grønne Folk, Kyllinglår og kyllingburgere fra Ytterøykylling, salat fra Viken Gartneri og brød fra Bruborg Bakeri. Det skal ikke være grunn til å gå sulten fra arena.

Det tas i mot betaling i form av kontanter eller gjennom VIPPS (oppskrift finnes i kiosken)

Runes O-utstyr vil være tilstede på arena for salg av det du trenger til orientering!

Barneparkering småtroll

Det tilbys barneparkering og småtroll på arena alle dager. 20 kroner startavgift for småtroll med full deltakerpremiering.

Lege/sanitet

Det er lege på arena med basalt førstehjelpsutstyr.

Hovedfunksjonærer

Løpsleder: Håvard Vassenden

Løypelegger: Ulf Indgaard / Sara Profors

Teknisk delegert: Tor Ove Hallem (Verdal OK)

Jury

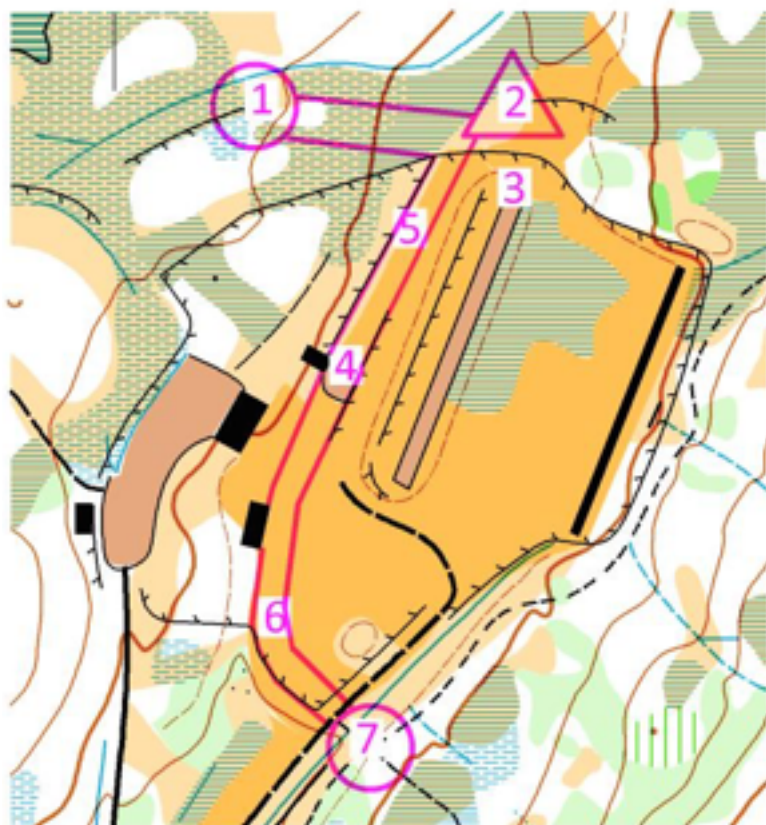
Atle Dengerud (NTOK) Leder

Hanne Sandstad (STOK)

Markus Glad (MROK)

Anne Meli Narjord (Region Nord-Østerdal)

Arenakart



- 1 Sistepost lørdag
- 2 Startpost søndag
- 3 Start direkteklasser lørdag
- 4 Mål
- 5 Oppløp lørdag/veksling søndag
- 6 Oppløp søndag
- 7 Sistepost søndag

Våre samarbeidspartnere for MNN lang og stafett:



LANGØRA
KAFFE



REMA 1000

Røstad