



PM Tour de Trondheim 2017

Generell informasjon alle dager

Arena, transport og parkering

Parkering ved Vikåsen Skole og Markaplassen ungdomsskole. Det er ikke parkeringsavgift.

[Samlingsplass](#) vil være samme sted hver dag. Arena ligger på baksiden/sørsiden av Vikåsenhallen og sør-vest for Vikåsen skole. Det vil være mulighet for lagstelt. Merk at hoveddelen av arena ligger på en kunstgressbane, det vil derfor ikke være lov å bardunere noe i bakken her.

Lagspose og startnummer

Lagspose hentes i sekretariat. De vil inneholde startliste, PM og løpskart for løyper med N-nivå og klasser til og med 12 år samt C-løyper.

Alle løpere skal bære startnummer hver dag. Det er selvbetjening av startnummer ved start. Nye startnummer hver dag.

Postbeskrivelser

Det vil være løse postbeskrivelser, samt postbeskrivelser på kartet. Disse 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. Brikker kan leies for 50,- per løp. Brikkeleie er gratis for studenter.

Barneparkering

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

Premiering

Premiering på arena alle dager. Premiering lørdag etter STOKs retningslinjer. Fredag og søndag er det full premiering i alle klasser opp til 12 år, 1/3 premiering for 13-16, 1/8 premiering for H/D 17 og

premie til vinnere i de resterende klassene. For A-, B-, C- direkte-løyper og Student er det ikke premiering.

N-åpen-deltagere kan hente sin premie etter fullført løp ved premiebordet. Klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17 (og D/H17-20 lørdag) vil ha premieutdeling samtidig mot slutten av arrangementet. Resterende klasser vil ha premieutdeling fortløpende når klassene er ferdig.

Trøyer deles ut så snart det er mulig.

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(plassering) i konkurransen være avgjørende. Dersom også dette er likt, vil sammenlagt-tid legges til grunn.
- Det går kun an å vinne *en* trøye. Prioriteringen er: sammenlagt-trøye → klatre-trøye → Spurttrøye.
- For å være med i konkurransen om trøyene må man ha godkjent løp.
- Makstid for å være med i konkurransen om trøyene er 30min fredag, 80min lørdag og 120min søndag. Dette for å ikke skape unødvendige forsinkelser til trøyeutdeling.

Ungdomsløpene

Lørdagens løp teller inn i rankingen til ungdomsløpene. Ungdomsløpsrankingene oppdateres i Eventor etter at arrangementet er gjennomført.

Toalett/dusj

Det vil være toalett i tilknytning til arena alle dager. Toalettene er innendørs i Vikåsenhallen. Piggsko er ikke tillatt innendørs. Det er ikke dusj på arena.

Tidtaking

Det benyttes EKT til tidtaking alle dager.

Resultat

Offisielle 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: Gustav Fiskum, 98030795, gustav.f@live.com

Løypeleggere: Marte Hoff Hagen, Isak Bergset og Sindre Østgulen Deisz

Teknisk: Kristoffer Nesland

Sprint fredag 16.09

Sekreteriat åpner kl.16:00

Småttroll og barneparkering åpner kl.16:30

Første ordinære start kl.17:00

N-åpen starter fra kl.17:00

Direkteklasser har fri start

Kart og terreng

Markaplassen, synfart 2017. Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 m. Markaplassen er et todelt område. I nord er det et boligfelt med rekkehus og enkle gater. Her finnes flere mindre parkområder med lekeapparat, noen åpne områder med gress, og et par skogholt med mange stier. I sør er det et skoleområde med 2 skoler, 1 barnehage og 1 hall. Dette området preges derfor av større bygninger samt noen små skogspartier. Hele området heller svakt nedover mot nord, med noe sterkere kupering i sør, men området kan sies å være relativt flatt. Vis forsiktighet og følg trafikkreglene. Vis også hensyn til beboere og andre som ferdes i området. Joggesko eller o-sko uten metallknotter anbefales. Det er flere upasserbare gjerder, respekter sprintnormen og disq.



Merk at enkelte gjerder kan gå fra upasserbart til passerbart. Figur til venstre illustrerer.

Oppvarming

Oppvarming skal kun foregå langs merket vei til start.

Start

600 meter til start for alle klasser. Følg merking sørover ut av arena. 30 meter fra start til startpost. Opprop 3 min før starttid. Klær fra start fraktes tilbake til arena etter siste startende.

Klasser og løyper

Løypelengder oppgis i luftdistanse.

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	3100 m	A	H17
2	2700 m	A	D17

3	2300 m	A	H40, H15-16, H50
4	2200 m	A	D15-16, D40, D50, Direkte A
5	1600 m	B	H13-14, H/D15-16B, H60, H70
6	1400 m	B	D13-14, Direkte B, Student, D60, D70
7	1300 m	C	D/H10, D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C
8	1100 m	N	D/H11-12N, D/H13-16N, N-Åpen

NB! Ved en feil er ikke klassene H60, H70, D60 og D70 markert i postbeskrivelsen på løpskartet.

Mellomdistanse lørdag 16.09

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.12:30

Direkteklasser får starttid på arena.

Kart og terreng

Vikåsen, synfart 2017. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m. Vikåsen preges av å være nærterreng. Sterk kupering opp til et flatere parti på toppen. Løypene vil ha middels kupering. Løpbarheten er vekslende fra god til en del nedsatt i de tettere bevokste partiene og i helningene. Det forekommer noe eldre skog med god bunn. For det meste god sikt. Stedvis undervegetasjon og noe trefall i området. Stor stitethet. Toppene av åsen preges av myrpartier.

Start

Alle løpere har samme start. 750 meter til start. Følg merking i sør-østlig retning fra arena.

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

Drikkepost

Det er ikke drikkepost på mellomdistansen.

Klasser og løyper

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	4500 m	A	H17
2	3900 m	A	D17, H15-16, H40
3	3600 m	A	D15-16, D40, H50
4	3500 m	A	D50, Direkte A
5	2800 m	B	D/H13-14, D/H15-16B, Direkte B, Student
6	2600 m	A	D/H60, D/H70, D/H17 K
7	2400 m	C	D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C
8	2000 m	N	D/H10
9	1600 m	N	N-Åpen, D/H11-12N, D/H13-16N

PreO

Det vil være mulighet for å prøve presisjonsorientering på lørdag. Mer info om dette finnes i eget dokument på Eventor under lørdagen. Husk caps!

Langdistanse søndag 17.09

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.

Kart og terreng

Vikåsen-Reppesåsen, synfart 2017. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m. Vikåsen og Reppesåsen er to åser som preges av å være nærterreng. Sterk kupering opp til et flatere parti på toppene. Noe mer vekslende kupering på Reppesåsen med bratte kanter, mens toppen av Vikåsen er relativt flat. Løypene vil ha middels kupering. Løpbarheten er vekslende fra god til en del nedsatt i de tettere bevokste partiene. Det forekommer noe eldre skog med god bunn. For det meste god sikt. Stedvis undervegetasjon og noe trefall i området. Stor stitethet på Vikåsen og noe mindre på Reppesåsen. Begge åser preges av større myrpartier. Løype 1-3 vil krysse Vikelven der den er grunnest. Kan være noe glatt.

I løype 7 er det merket mellom to myrer mellom 6. og 7. post. Dette er markert på kartet men det er ikke obligatorisk å følge merkingen.

Oppvarming

Skjer langs veien til start i tillegg til et område satt av til oppvarming ved start 1. Det merkes fra samlingsplass til start.

Start

Alle trøyeklasser har jaktstart på søndag. Denne er basert på fredagen og lørdagens resultater. Fellesstart 15 minutter etter første start i klassen. Resterende klasser har minuttstart.

Start 1: Løype 1-3 (alle løyper over 4,5 km). Følg merking i nord-østlig retning fra arena. Løpere krysser en trafikkert vei på vei til start. Vis hensyn her. Avstand til start er 1,8 km og 140 høydemeter. Beregn god tid!

Start 2: Resterende klasser. 600 meter til start. Følg merking i nord-vestlig retning fra arena.

Løpere ropes opp 3 min før start. Backuplapper og løse postbeskrivelser deles ut i startbås. For løpere i jaktstarten nulles brikke ved inngang til jaktstartsluse. Løper startes av funksjonær/på signal. Brikke nulles i startøyeblikket for de med minuttstart. Klær lagt igjen på start vil transporteres tilbake til arena etter siste startende.

Drikkepost

Det er drikkepost for løypene over 4,5km.

Klasser og løyper

Løype	Lengde	Nivå	Klasser
1	8200 m	A	H17
2	6500 m	A	D17, H15-16, H40
3	4800 m	A	D15-16, D40, H50
4	3500 m	A	D50, Direkte A
5	3400 m	B	D/H13-14, D/H15-16B, Direkte B, Student
6	3100 m	A	D/H60, D/H70, D/H17 K
7	3000 m	C	D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C
8	2000 m	N	D/H10
9	1600 m	N	N-Åpen, D/H11-12N, D/H13-16N

Velkommen!

