



## PM Verdal 2-dagers 9.-10. juni

### Begge dager:

Arena: Blommen Skisenter.

Parkering: På Arena. Parkeringsavgift kr.50,- pr dag. Kontant eller VIPPS til [107347](#).

TD: Terje Rønning

Løpsleder: Kurt Ove Melbye

Kvitteringssystem: EKT. Backup-lapper finnes på start.

Alle løpere skal ha startnummer. Selvbetjening på arena.

Sikkerhetsnåler finnes i sekretariatet.

Kart til N- og C-løpere hentes i sekretariatet.

NB! Selve arenaen er under ombygging, men arbeidet har kommet så langt at vi kan tilby løperne en funksjonell og god arena med korte avstander fra parkering til arena og start.

Salg av diverse kioskvarer og slush! Kontant eller VIPPS.

WC og dusj fins i klubbhuset. NB! Piggskoforbud.

### Lørdag:

**Start:** 50m nord for arena

**Oppvarming:** På arena.

#### **Start:**

Opprop 2 min. før start. Kontroll av brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser for alle løyper på A- og B-nivå. Brikken legges på 5 sekunder før start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket løype 50 meter fram til startpost.

Første ordinære start kl. 12.00.

N-Åpen kan starte fra kl. 11.00.

#### **Kart:**

Blommen, utgitt 2014, revidert i løypetrasèer 2018. Ekvidistanse 5m, 1:10000.

N-løypa, C-løypa og den korteste A-løypa benytter kart med målestokk 1:7500.

**Klasser og løypelengder:**

A 4 480m: H21-  
A 3 840m: D21-, H17-20, H40  
A 3 090m: D17-20, H50-, H15-16, Direkte A  
A 2 430m: D15-16, D40-, D50-, H60-  
A 1 980m: D60-, D/H70-, D/H80-  
B 1 930m: D/H13-14, D/H15-20B, Direkte B  
C 1 720m: D/H-10, D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C  
N 1 150m: D/H11-12N, D/H13-16N, N-åpen

**Løypelegger:** Tor Ove Hallem

**Terreng:** Relativt strikt terreng med moderat kupering. Det er vekslende løpbarhet i området, fra veldig god til nokså nedsatt. Det er foretatt en god del hogst i forbindelse med breddeutvidelse av lysløyper. Dette arbeidet er nettopp avsluttet, og det er nå god løpbarhet i lysløypetrasèene.

De fleste løypene passerer noen gjerdene i terrenget. Vær varsom ved passering av gjerdene og lukk alle grunder etter deg!

**Meldepost:**

Det er meldepost for alle A og B-løyper.

Sjekk koder! Postene henger tett...

**Premiering:**

Premie til alle tom 14 år. Premie til halvparten i klasse 15-16

Det deles også ut premie til vinnerne i D/H 17-20, D/H 21- og D/H 15-20B.

Uttrekkspremier i direkteløypene.

**Søndag:**

**Arena-Start:** 200m sørover langs veg. Følg merking fra arena

**Oppvarming:** På vei til start.

**Gafling:** Klassene H21-, D21-, H17-20 og H40- har gaflede løyper. Løperne i disse klassene vil dessverre ikke få utdelt løse postbeskrivelser. Vær oppmerksom på at en og samme post kan forekomme flere ganger i løypa, så vær nøyaktig slik at du tar postene i riktig rekkefølge! Løpere som tar postene i feil rekkefølge vil bli diskvalifisert.

**Start:**

Jaktstart for alle klasser A- og B-nivå unntatt direkteløyper. Opprop 2 min. før start. Kontroll av brikkenummer. Løpere i gaflede løyper tar kart fra kartplanke etter start. Selvbetjening av løse postbeskrivelser for alle andre løyper på A- og B-nivå. Det vil bli klassevis fellesstart for de som er over 10 min etter lederen og de som løper bare søndag. Brikken legges på 5 sekunder før start. Kartet tas i startøyeblikket. Det er merket løype 50 meter fram til startpost.

Første ordinære start kl. 12.00.  
N-Åpen kan starte fra kl. 11.00.

**Kart:**

Blommen, utgitt 2014, revidert i løypetraser 2018. Ekvidistanse 5m, 1:10000.  
N-løypa, C-løypa og den korteste A-løypa benytter kart med målestokk 1:7500.

**Klasser og løypelengder:**

A 8 560m : H21-  
A 6 950m : D21-, H17-20, H40-  
A 4 970m : D17-20, H15-16, H50-, Direkte A  
A 4 080m : D15-16, D40-, D50-, H60-  
B 3 390m : D/H13-14, D/H15-20B, Direkte B  
A 2 470m : D60-, D/H70-, D/H80-  
C 2 620m : D/H13-16C, Direkte C  
N 1 870m : D/H13-16N, N-åpen

**Løypelegger:** Anton Bjartnes

**Terreng:** De 4 korteste løypene vil møte samme terrengtype søndag som lørdag.  
De 4 lengste løypene vil i tillegg komme borti mer grovkupert terreng som gir flere veivalgsmuligheter på både korte og lange strekk. Enkelte hogstfelt vil også forekomme. Det beiter mye sau i området, vis hensyn til disse! Beitingen medfører at løpbarheten er gjennomgående svært god.

Alle løypene vil passere gjerder i terrenget. Vær varsom ved passering av gjerdene og lukk alle grunder etter deg!

**Passering av arena:** De 3 lengste løypene vil ha en publikumspost ved arena om lag halvannen km før målgang.

**Meldepost:**

Det er meldepost for de 4 lengste løypene. Forvarsel på alle løyper unntatt N-løypa. Sjekk koder! Postene kan henge tett også i dag.

**Væskepost:**

De 4 lengste løypene har væskepost(er). HUSK å stemple på posten!!

**Premiering:**

Premie til alle tom 14 år. Premie til halvparten i klasse 15-16

1/8 premiering i D/H 17-20 og D/H 21.

Premie til alle sammenlagtvinere i veteranklassene.

**Lagkonkurranse søndag:**

Er en aktivitet der det sosiale, samarbeid og problemløsning står i sentrum.

Sykdom etc gjør at lagoppstillinger kan endres i sekretariatet fram til start. Lagkonkurransen er for barn født mellom 2006 og 2010. Laget skal bestå av mellom 3 og 5 løpere, og det er lov 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. Noen poster har spørsmål, og på noen poster er det aktiviteter. Poengverdi er angitt i postbeskrivelse.

60 min fungerer som i et «nullerløp»; man blir trekt 2 poeng for hvert minutt man fraviker 60 minutter.

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.

Alle må innom og stemple på sistepost 249 og bruke oppløp til mål. Der stempler de på målbukk og levere oppgavearket.

For lag som består av uerfarne løpere oppfordres det til å avgrense postvalgene til de enkleste postene, eller at laget blir skygget av voksen.

Frist for innlevering av lagoppstilling: LØRDAG kl 14.00 i sekretariatet

Lagkonkurransen starter søndag kl.11.30

Kartene deles ut 30 minutter før start og da vil arrangøren samle alle lagene til en felles gjennomgang av kartet.

Det er premie til alle startende.