



Wing Orienteringsklubb

Midt-Norsk Mesterskap sprintorientering 24. august, 2018

Pro Memoria

Viktige endringer fra innbydelsen

Første start

Vi utsetter første start til 18:30. Dette av hensyn til den lange reisen for enkelte klubber og den vanskelige trafikksituasjonen ut av Trondheim i rushet fredag ettermiddag grunnet veiarbeid på E6. Påregn 30-45 minutter forsinkelse her. Omkjøring om Klæbu via Amunddalen og Fremo til Ler anbefales.

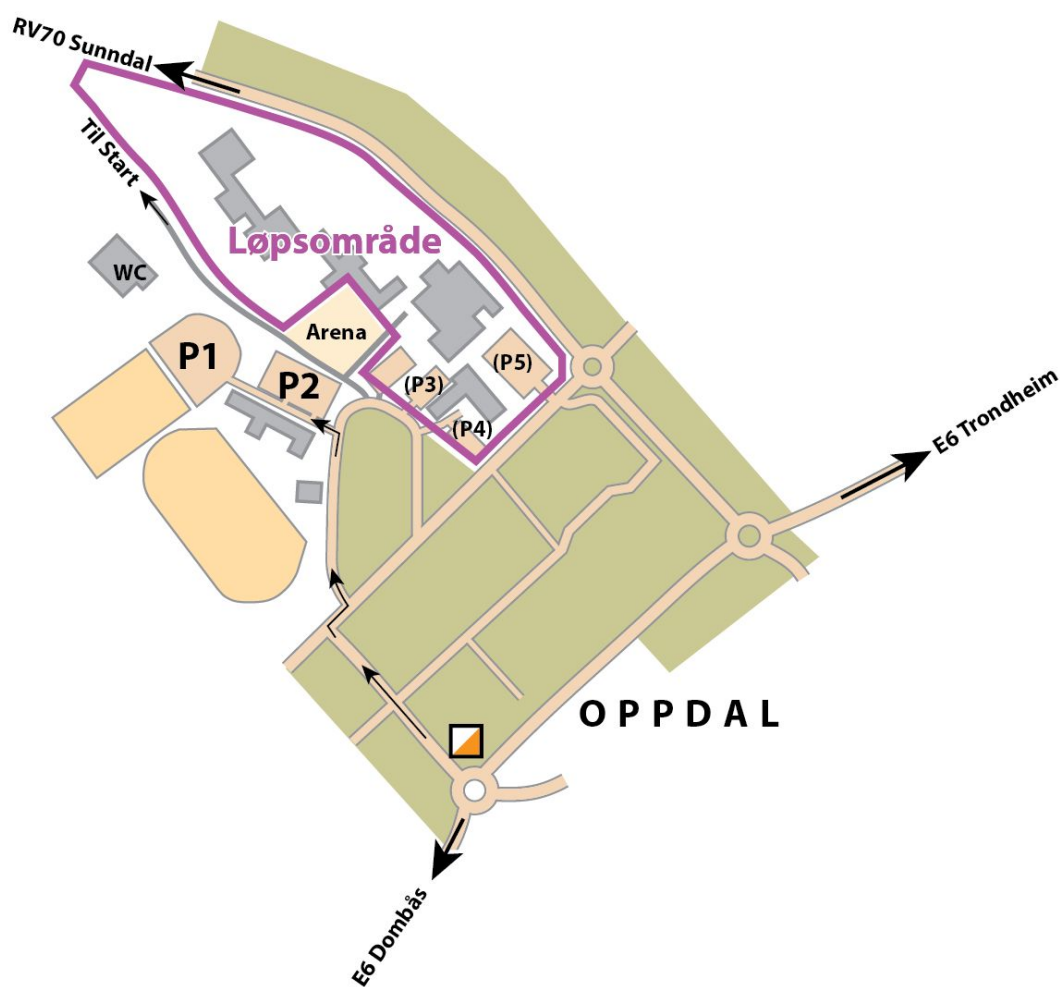
Kartmålestokk

Kartmålestokken er forstørret til 1:4000. Kartet er i hht. ISSOM2007 i målestokk 1:5000. Strektykkelser og symboler er derfor 25% større enn i kartnormen. Dette sikrer bedre lesbarhet for de eldre løperne.

Arena, parkering, adkomst

Merket fra E6 sørvest for krysset E6/RV70. Parkering v/parkeringsplass P1 og P2 (dersom disse mot formodning skulle bli fulle, vil P3-P5 være tilgjengelige).

Gratis parkering. Kort veg til arena. Se kartskisse. Følg anvisninger fra vaktene.



Start

Første start kl. 18:30. 1,5 km til start. Merket med oransje og hvite bånd (se kartskisse).

N-åpen og direkte/drop-in har fri start fra kl 17:45. Siste frie start kl 19:30.

Forstart, 3 min. Egen start klokke viser oppropstid. Det er stille start.

Startnummer og løse postbeskrivelser

Alle løpere skal bære startnummer. Startnummerne utleveres i lagsposen.

Løse postbeskrivelser i B- og A-løypene er tilgjengelig på start.

Skyggekart i svarthvit er også tilgjengelig i N-åpen.

Sekretariat og Lagsposer

Lagsposer hentes i sekretariatet. Inneholder klubbstartliste, PM, startnummer og kart for N- og C-løperne.

Sekretariatet er åpent fra 17:00 og stenger 19:00.

Kart og Terreng

Oppdal sentrum, utgitt 2018. Målestokk 1:4 000. Kartet er tegnet i henhold til sprintnormen i 1:5 000, og er forstørret i forhold til dette. Strektykkelser og symboler er derfor 25% større enn normen, forhåpentligvis til glede for de eldre løperne.

Løypene går for det meste i bolig- og institusjonelle områder. Anslagsvis 50%/45%/5% gress/asfalt/skog.

Stemplingssystem

EMIT. Det vil være et begrenset antall brikker som kan leies for 50,-. Henvendelse i sekretariatet.

Alle løpere er selv ansvarlig for å sikre at de har med riktig brikke til start.

Sikkerhet

Husk at vanlige trafikkregler gjelder selv om det er konkurranse. Skulle noe skje er telefonnummeret til løpsleder trykket på kartet. Det er førstehjelp ved mål.

Fair play

Ikke vis kart med løyper til løpere som ikke har startet når du kommer i mål.

Som alltid når det gjelder sprintorientering er det kartet som bestemmer hvor du har lov å løpe. Se oversikt nedenfor. Det er løypevakter på kritiske steder.

Sprintnormen

Forbudt å passere	Tillat å passere
Dypt vann 	Grundt vann 
Farlig myr 	Myr 
Dyrka mark 	Åpent område 
Tett skog, buskbed 	Tett skog 
Bygning 	Overbygg 
Forbudt område 	Grus/asfalt i bebyggelse 
Sperret område 	Grus/asfalt i skog 
Annet stengt område 	Passasje 
Stup 	Passerbar skrent 
Høy mur 	Passerbar mur 
Hekk 	Passerbar hekk 
Høyt gjerde 	Passerbart gjerde 
Annen sperring 	Passeringspunkt 

Løypelengder

Løypelengder er oppgitt i hht. IOF-regler, dvs. korteste lovlige rute.

Nivå	Løype	Klasse		Lengde
A	1		H21- H19-20	3,8 km
	2	D21- D19-20	H17-18 H40-	3,5 km
	3	D17-18	H15-16 H50-	3,4 km
	4	D15-16 D40- D50-	H60-	3,3 km
	5	D60 D70 D80	H70 H80	3,0 km
B	6	D13-14	H13-14 Direkte (drop-in)	3,1 km
C	7	D-10 D11-12 D13-16C D17-C	H-10 H11-12 H13-16C H17-C	1,8 km
N	8	N-åpen D11-12N D13-16N	H11-12N H13-16N	1,1 km

NB: Postene henger stedvis tett så sjekk koder.

Antrekk / sko

Av hensyn til de plenene, forbys sko med metallpigger. Løpere med med piggsko vil ikke få starte. Ellers i henhold til NOFs regler.

Avslutning

Postene samles inn fra kl 20:30. Løpere som ikke rekker rundt alle postene innen dette tidspunktet, bes oppsøke mål så snart som mulig (solnedgang er 20:58).

Direkteklasse (drop-in)

Det er drop-in klasse for de som ikke har meldt seg på på forhånd. Dette er en fin mulighet for lokale innbyggere å prøve orientering. Vi har trykket godt med ekstra kart i denne løypa, og leier ut brikker til de som ikke har (og så langt det rekker). Også N-åpen er tilgjengelig for direktepåmelding.

Pris: 110,- pluss 50,- for evt. Brikkeleie.

Det er fri start i denne klassen frem til 19:30.

Vask / WC

Toalett er tilgjengelig i idrettshallen ca 100m NV for arena. Ingen garderobe/dusj.

Barneparkering og småtroll

Det er tilbud om barneparkering på lørdag og småtroll-aktiviteter øst på arena. Småtroll kr 30,- pr dag, betales på arena.

Salg

Det blir salg av kaffe, kaker og brus.

Det er mulig å betale med Vipps. Vipps nr 19354

Offtrack har utsalg av O-utstyr- Betaling med Visa eller Mastercard.

Premieutdeling

N-åpen kl 20:00. Øvrige klasser kl 20:30.

Jury

Sør-Trøndelag (leder)	May Toril Moen
Nord-Trøndelag	Atle Dengerud
Møre og Romsdal	Lars Roger Lundanes
Hedmark (Nord-Østerdal)	Petter Gullikstad
Løpsleder	Agnar Renolen

Organisasjon

Løpsleder	Agnar Renolen agnar.renolen@gmail.com Tlf: 404 60 504
Løypelegger	Øystein Kvaal Østerbø
Teknisk delegert	Per Einar Pedersli