|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L:\SF38\Arrangement og arrangementsutvikling (TEK)\Hovedarrangement\2014\Worldcup uttak senior Trøndelag\Stjørdalsblink.png | PM | L:\SF38\Administrasjon\Generelt\Profil Norsk Orientering\NOF_Logo_org\Norsk orientering_Logo_RGB\Norsk-orientering_rgb.png |
| **Testløp langdistanse 22. mai** |

# Frammøte og parkering: Frigården skihytte sør for Værnes. Merka fra FV 705 ved Lånke. Parkering ved arena.

# Kart og terreng:

##### Kart Frigården, utgitt 2014. Målestokk 1:15.000, ekvidistanse 5 m

Området er storkupert med flere store myrområder.

**Startnummer og emittag**

Alle løpere skal ha startnummer. Startnummer og emittag hentes på arena.

Start/startordning : Første start kl. 15.30, ca. 15minutter å gå fra arena til start. Merket med bånd.Oppropstid 3 min før start

Utdeling av GPS og emittag ved start.

Damer.Start nr. 114 - 130 skal bære GPS

Herrer Start nr. 21 -50 skal bære GPS

Løse postbeskrivelser i størrelse

H 21 – 62 x 165 mm

D 21 – 62 x 130 mm

**Løyper**

Damer: 9,2 km. 4 veskeposter. Vann på de 2 første og sportsdrikke på de 2 siste.

Herrer: 13,5 km. 4 veskeposter. Vann på de 2 første og sportsdrikke på de 2 siste.

# Tidtakings system: emiTag til tidtaking og Emit-brikke til post stempling.

# Vask: Våt klut.

**Toaletter:** På arena. Ikke egne toaletter på start

# Salg: Kiosk i hytta.

**Premieutdeling:** Rett etter siste målgang. Premier til de tre beste.

**Løypelegger**: Kenneth Buch

# Løpsledelse: Håvard Hågård e-post havard.hagard@domstol.no tlf. 46 41 34 61

**Teknisk delegert:** Jan Arild Johnsen

**Treningstilbud med mulighet for å løpe deler av løypene fra kl. 19.30.**