|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L:\SF38\Arrangement og arrangementsutvikling (TEK)\Hovedarrangement\2014\Worldcup uttak senior Trøndelag\Steinkjer.png | PM | L:\SF38\Administrasjon\Generelt\Profil Norsk Orientering\NOF_Logo_org\Norsk orientering_Logo_RGB\Norsk-orientering_rgb.png |
| **Testløp mellomdistanse 21. mai** |

# Frammøte og parkering: Arena på friområdet Hoøya badeplass vest for Steinkjer. Merka fra E6 fra rundkjøring nord for Eggetunellen (på vei ut av Steinkjer retning nordover). Parkering ved arena. Avgift kr. 20,-

# Kart og terreng:

##### Kart Overein-Lattu, revidert 2014. Målestokk 1:10.000, ekv 5 m

Området er teknisk krevende med mye kurvedetaljer, små koller, små myrer og noe stier.

**Startnummer og emittag**

Alle løpere skal ha startnummer. Startnummer og emittag hentes på start. Emitbrikke og emittad må festes på samme hånd for at meldepostene skal virke.

# Start/ startordning : Første start kl. 16.00, ca. 2,4 km langs vei fra arena til start. Merket med bånd.

Utdeling av startnummer, GPS og emittag ved start. De 30 siste herrer og de 17 siste damer skal løpe med GPS

Oppropstid 2 min før start.

Løse postbeskrivelser. H 21 – 62 x 180 mm og D 21 – 62 x 160 mm

**Løyper**

Damer 4,7 km. Kartbytte underveis på løypen.

Herrer 5,8 km. Kartbytte underveis på løypen.

Kart fra 1.runde leveres rett før nytt kart hentes. Det er løpers ansvar å ta riktig kart. Sjekk dette etter at nytt kart er hentet.

Løypene krysser en trafikkert vei. Det er utsatt vakt, men vis forsiktighet.

# Tidtakings system: emiTag til tidtaking og Emit-brikke til post stempling. Et utvalg av løpere utstyres med GPS. Se egen liste.

# Vask: Våt klut, bad i sjøen eller utendørs dusj med kaldt vann.

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

# Salg: Kiosk i hytta.

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

**Løypelegger**: Atle Dengerud

# Løpsledelse: Atle Dengerud e-post atle.dengerud@ntebb.no tlf. 4809 4511

**Teknisk delegert:** Kenneth Buch og Jan Arild Johnsen

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