

## PM

*Tour de Trondheim 21.-23. august 2015*

### Generell informasjon alle dager

#### Arena og parkering

##### Fredag

Valentinlyst, mellom Valentinlyst sykehjem og Trondsletten habiliteringssenter (se eget kart på Eventor). Parkering ved NTNU Tyholt (Marinteknisk), merket fra Kong Øysteins veg / rundkjøringen ved Eberg skole. Gratis parkering etter kl. 16:00. Barnevognvennlig adkomst. Se atb.no for bussforbindelser til Valentinlyst.

##### Lørdag og søndag

Arena ved Nybrudalen/Tulluan i Malvikmarka, merket fra Leistadkrysset, E6.

Parkering langs Hønstadvegen. 300 m - 1500 m å gå til arena. Barnevognvennlig adkomst. Ingen kollektivtransport, men fin sykkeltur fra Trondheim. Dårlig mobildekning på arena.

**NB! Bom kr. 25. Kjør pent inn veien.**

#### Lagsposer

Ingen lagsposer. PM og leide EKT-brikker deles ut i sekretariatet. Her deles også ut kart for alle N- og C-løyper. Selvbetjening av backuplapper og startnummer for de som skal ha dette ved start.

#### Postbeskrivelser

Det vil være løse postbeskrivelser, samt postbeskrivelser trykket på kartet. For N-løypene er den løse postbeskrivelsen i tekstform, mens den som er trykt på kartet har IOF-symboler. Klatrestrekk er merket på postbeskrivelsen. Dette gjelder kun trøyeklassene, men vil også finnes på postbeskrivelsene til de med felles løype med en trøyeklasse.

#### Direktepåmelding

Det vil tilbys løyper på alle nivå i sekretariatet for direkte påmelding. Begrenset antall leiebrikker. Påmelding så lenge vi har kart.

#### Småtroll og barnepass

Det vil være småtroll og barnepass på arena alle dager. 30,- per dag.

#### Sanitet

Sanitet finnes ved sekretariatet.

#### Premiering

Det er full premiering opp til 12 år alle dager. Etter dette vil det være 1/3 premiering til og med H/D15-16. For klassen D/H17- er det 1/8 premiering. Fra D/H40 og oppover er det premier til vinnerne i hver klasse. Lørdag står Ungdomsløpene for premieringen opp til 20 år. De resterende premieres som beskrevet over.

## Salg

Vi har en kiosk med salg av kaffe og kaker. Det vil også selges grillmat lørdag og søndag, så lenge beholdningen rekker.

## Trøyer

Det vil i klassene D/H13-14, D/H15-16 og D/H17- konkurreres om tre trøyer. Den som leder de ulike konkurransene løper med disse trøyene på lørdag og søndag. Om noen holder flere trøyer prioriteres de i rekkefølgen nedenfor, og nestemann på lista for klatre- eller sprinttrøya får løpe med trøya. Sammelagtvinnerne vinner trøyene til odell og eie.

## Ledertrøye

Før jaktstarten på søndag vil sammenlagtlister bli beregnet slik at sprinten og mellomdistansen skal telle ca. like mye. Derfor vil sammenlagttidene bli beregnet av sprinttiden pluss halve mellomdistansetiden.

## Klatretrøye

Et klatrestrekk er merket med teksten "klatrestrekk" i raden over strekket på postbeskrivelsen. Samt oppgitt her i PM under den enkelte dag. Den raskeste på dette strekket hver dag får 15 poeng, 2. plass får 12, 3. raskest får 10 poeng, så 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 og 1 poeng. Dermed er det 12 personer som får poeng hver dag. Den med flest poeng tilsammen vinner.

## Spurttrøye

Sprinttrøya vil bli delt ut ved hjelp av samme poengfordeling som for klatretrøya, bare at tiden regnes fra sistepost til mål, altså i spurten.

Ved likt resultat for klatretrøye og spurttrøye vil beste enkeltresultat i konkurransen være avgjørende. Dersom også dette er likt, vil sammenlagttid legges til grunn.

## Ungdomsløp

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. Det er ikke dusj på arena, men flere vann i nærheten av arena og parkering på lørdag og søndag.

## Tidtaking

Det benyttes EKT til tidtaking alle dager.

## Resultatlistene og startlistene for jaktstart

Offisielle resultater legges ut på Eventor (<http://eventor.orientering.no/>) etter konkurransen. De vil også bli slått opp på arena. Startlistene for søndagens jaktstart vil bli annonsert på Eventor så tidlig som mulig lørdag kveld.

## Løpsleder

Sindre Haverstad, [sindre@haverstad.com](mailto:sindre@haverstad.com), tlf. 900 74 738

## Sprint, fredag 21.08 - Valentinlyst

### Tidsplan

16:30 Sekretariatet åpner

17:00 Første start N-åpen og direkteklasser. Småtroll og barnepass åpner.

17:30 Første ordinære start

18:30 Siste start N-åpen og direkteklasser.

Premie- og trøyeutdeling så snart resultatene er klare i de ulike klassene. Annonseres av speaker.

### Kart og terreng

Valentinlyst/Brøset, utgitt 2015. Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 m.

Boligområde med blokker, rekkehus og eneboliger samt åpne gressplener. Små høydeforskjeller. Det meste av området er ikke brukt til løp tidligere. Det er lite trafikk i området, men enkelte veier krysses. **Vanlige trafikkregler gjelder. Barn er foreldres ansvar.** Vis også hensyn til fotgjengere. Ca. 40 % gress og 60 % hardt underlag, avhengig av løype og veivalg. Joggesko eller o-sko uten metallknotter anbefales.

### Oppvarming

Oppvarming skal foregå på vei til start eller i høyblokkområdet sør for arena.

### Start og startnummer

Merket nordover fra arena, 170 meter. 30 meter fra start til startpost, følg merking. Ingen startnummer. Selvbetjening av backuplapper ved start. Opprop 3 minutter før start.

Selvbetjening av løse postbeskrivelser 2 minutter før start. Disse er også trykt på kartet. D/H 13-14 og 15-16 kan se på kartet et minutt før start.

### Forbudte områder

Løperne kan komme i kontakt med et anleggsområde som er avsperrert med gjerder og markert som forbudt område på kartet (lilla skravur). Det er som vanlig strengt forbudt å løpe i hager og private områder markert med olivengrønt på kartet. Mørkegrønne hekker/blomsterbedd, samt gjerder, murer og skrenter tegnet med tykk svart strek er forbudt å krysse. Dette gjelder også bygninger tegnet med mørk grå. Vakter vil være utplassert enkelte steder, men det er hver enkelt løper sitt ansvar å kjenne til og følge sprintnormen.

### Klasseinndeling og løypeoversikt

Løype	Lengde	Nivå	Klasser	Poster	Klatrestrekk
1	2,9 km	A	H17	19	16-17
2	2,5 km	A	D17, H15-16, H40, H50, Direkte A	17	14-15
3	2,1 km	A	D15-16, D40, D50, D60, D70, H60, H70	15	12-13
4	1,8 km	B	D13-14, H13-14, D/H15-16B, Direkte B	14	11-12
5	1,6 km	C	D/H11-12, D/H13-16C, Direkte C	15	
6	1,5 km	N	D/H10, D/H11-12N, D/H13-16N, N-åpen	17	

**Løypelegger:** Kristine Fjellanger

**Teknisk delegert/kontrollør:** Lars Skrøvseth

## Mellomdistanse, lørdag 22.08 - Nybrudalen

### Tidsplan

10:30 Sekretariatet åpner

11:00 Første start N-åpen. Småtroll og barnepass åpner.

12:00 Første start ordinære- og direkteklasser.

13:30 Siste start N-åpen og direkteklasser.

Premie- og trøyeutdeling så snart resultatene er klare i de ulike klassene. Annonseres av speaker.

### Kart

Utsnitt av Tulluan syd utgitt i 2011, oppdatert med nye hogstfelt til konkurransen.

Ekvidistanse 5 m. Målestokk varierer for de ulike løypene. Se løypetabell.

### Terreng

#### A-løyper

Variert skogsterreng med villmarkskarakter. Store trøndermyrer og åpen skog blandes med områder med begrenset sikt. Det meste av stigningen kommer tidlig og i stort sett er det nedoverløping i løypenes avslutning.

#### B- og C-løyper

Noen stier og langrennstraséer finnes i området, ellers er det åpne myrer og små bekker å orientere etter. Begrenset kupering.

#### N-løyper

Disse løypene bruker et annet område enn de andre løype. Her er det et noe mer sammenhengende sti-/veinett. En utydelig bekk mellom en stor myr og en vei vil være markert med merkebånd i skogen og med stiple linje på kartet.

### Start

To starter. Merket til begge sørøstover fra arena.

**Start 1:** 700 m og 45 m stigning. Vei og sti. 90 m fra tidsstart til startpost.

**Start 2:** 250 m på traktorvei. Ingen stigning. 60 m fra tidsstart til startpost.

Startprosedyre som fredag.

### Startnummer

Alle ungdomsklasser fra N-åpen til D/H 17- skal ha startnummer. N-klassene får disse sammen med kartet sitt i sekretariatet. Resterende løpere tar startnummer ved selvbetjening på start.

### Løypelegger

Niklas Profors

### Teknisk delegerte/kontrollører

Jostein Alvestad og Dag Erik Helland, samt Svein Erik Bratsberg for ungdomsløpet.

## Klasseinndeling og løypeoversikt

Løyp e	Klasse	Lengde (m)	Stigning (m)	Poster	Start	Målestokk	Klatrestrekk
1	H 17-	5510	230	18	1	1:10 000	Post 1
2	D 17-	4490	195	16	1	1:10 000	Post 1
3	H 40	4530	210	17	1	1:10 000	-
4	H 15-16 H 50 Direkte A	4020	205	14	1	1:10 000	Post 1
5	D 15-16 D 40 D 50 H 60	3610	170	13	1	1:10 000	Post 1
6	D 60 D 70 H 70	3160	140	12	1	1:10 000	-
7	D/H13-14 D/H 15-16B Direkte B	2990	90	13	1	1:10 000	Post 6
8	D/H 11-12, D/H 13-16C Direkte C	2510	60	12	1	1:10 000	-
9	D/H -10 D/H11-12N D/H13-16N	1980	80	9	2	1:7 500	-
10	N-åpen	1540	60	7	2	1:7 500	-



## Langdistanse, søndag 23.08 - Nybrudalen

### Tidsplan

- 09:30 Sekretariatet åpner
- 10:00 Første start N-åpen. Småtroll og barnepass åpner.
- 11:00 Første start ordinære- og direkteklasser.
- 11:00 Første start jaktstart H/D 17-
- 11:10 Første start jaktstart H/D 15-16
- 11:20 Første start jaktstart H/D 13-14
- 12:30 Siste start N-åpen og direkteklasser.

Premie- og trøyeutdeling så snart resultatene er klare i de ulike klassene. Annonseres av speaker.

### Kart og terreng

Som for lørdag.

### Start

Start 1: 300 m. Merket sørvestover fra arena. Ca. 120 m til startpost fra tidsstart.

Start 2: Sammen med småtroll og barnepark på arena. Ca. 70 m til startpost fra tidsstart.

Jaktstart i trøyeklassene. Vi ber om at løperne møter i god tid for opprop. Fellesstart for dem som er mer enn 15 min bak i sammendraget. D/H 13-14 og D/H 15-16 kan se på kartet et minutt før start.

### Startnummer

Alle løpere som går ut i jaktstart (ikke fellesstart) skal ha startnummer.

### Løypelegger og teknisk delegerte

Løypelegger: Jonas Madslien Bakken. Teknisk delegerte som lørdag.

### Klasseinndeling og løypeoversikt

Løype	Klasse	Distanse (m)	Poster	Start	Målestokk	Klatrestrekk
1	H 17-	8710	14	1	1:10 000	Post 1
2	D 17 -, H 40	7100	12	1	1:10 000	Post 1
3	H 15-16, H 50, Direkte A	6100	13	1	1:10 000	Post 1
4	D 15-16, D 40, D 50, H 17 K, H 60	5100	12	1	1:10 000	Post 1
5	D17 K, D60, D70, H70	4100	10	1	1:10 000	-
6	D/H13-14, D/H 15-16 B, Direkte B	3500	10	1	1:10 000	Post 1
7	D/H 11-12, D/H 13-16 C, Direkte C	2500	10	1	1:10 000	-
8	D/H -10, D/H 11-12 N, D/H 13-16 N	2300	11	2	1:7 500	-
9	N-åpen	2000	9	2	1:7 500	-