

PM

Ski-Treff

Hovedløp, NM-stafett, Sport8-cup og publikumsløp

Program

Lørdag 16. januar

- **11:00** Første start
- **18:00** Fellesmiddag på Sjusjøen Café (Etteranmelding på løpskontoret).
- **19:30** Premieutdeling på Sjusjøen Café

Søndag 17. januar

- **10:00** Start NM-stafett, D 17-
- **10:15** Start NM-stafett, H 17-
- **11:30** Første start publikumsløp

Arena

Det blir **50 kroner i parkering per dag**. Dette går uavkortet til leie av arena. Parkering ved arena.

Natrudstilen, Sjusjøen skisenter. Merket fra Fv 2, Sjusjøvegen, mellom Mesnali og Sjusjøen.

Arenaskisse kommer på Eventor og blir slått opp på arena på løpsdagene.

Kart, terreng og løyper

Ringsaker OK og Lillehammer OK sitt orienteringskart Natrudstilen, revidert høsten 2015. Målestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 m. Kartet er tilpasset ski-o-norm.

Variert barskog med en del åpne hogstfelt og myrer. Middels kuppering med innslag av korte bratte kneiker. Det er 36 km (82 %) skuter- og 8 km (18 %) brede maskinløyper på konkurransekartet.

Det har kommet en del snø den siste uke, men det er bare en veldig tynn såle under den lette nysnøen. Det aller meste av løypenetet er veldig fint, men noen ytterst få plasser stikker det opp enkelt-steiner.

Konkurranseløypene på Natrudstilen og omkringliggende områder er sperret terreng for deltakerne hele helga.



Startnummer og leiebrikker

Startnummer og leiebrikker fås på løpskontoret.

Hovedløps-klasser på lørdag og NM-stafett på søndag skal ha startnummer. Nummer plasseres på venstre lår.

Start

Start på arena begge dager.

Startprosedyre individuelt

Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start. Kart deles ut 1 min. før start. Det er ca. 100 m fra tidsstart til startpunkt.

N-åpen kan hente kart på startplassen i god tid før sin starttid.

Start- og vekslingsprosedyre stafett

Start

Oppstilling 3 min. før start. Kartet deles ut ved at løperen mottar kartet i høyre hånd bak ryggen 1 min. før start. Kartet kan legges i kartstativet 30 sek. før start. Det er ca. 150 meter fra fellesstart til startpunkt.

Veksling

Innkommende løper følger merking fra sistepost til vekslingsfeltet. Veksling ved skulderklapp innenfor sone markert med røde streker tvers over løypa. Utgående løper tar sitt kart på kartveggen. Kartene er merket med lagets startnummer. Andreetappes kart øverst, tredjeetappes kart nederst. Innkommende løper fortsetter til brikkeavlesning. Det er ca. 200 meter fra veksling til startpunkt.

Premiering

Lørdag: Premieutdeling 19:30 på Sjusjøen Café (etter fellesmiddag).

Søndag: På arena etter løpet.

Premiering i henhold til NOFs retningslinjer: Full premiering opp til 12 år. $\frac{1}{3}$ for 13 - 16 år og NM-stafett. $\frac{1}{8}$ for Sport8-cup-klasser.



Sjusjøen Café

Det er ikke kafeteria (eller sportsutsalg) på arena. Vi kan anbefale Sjusjøen Café i bunn av alpinanlegget for å varme seg og kjøpe noe godt å spise eller drikke. 300 m å gå fra arena.

Tidtaking

Emit Touchfree. Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke har dette blir tildelt leiebrikke. Leibrikke fås utdelt på løpskontoret (i målhuset).

Det er touchfree! Det er ikke tillatt å slå postene. Dette kan medføre diskvalifisering.

Dusj og toalett

Myntdusj og toalett i eget bygg ved parkeringsplassen.

Kuldegrense og avlysning

NOF har ingen egne regler for kulde. IOFs regler sier at mellom -15 °C og -20 °C må arrangøren vurdere om det er forsvarlig å gjennomføre løpet med tanke på vind, konkurransetid etc. Ved kaldere enn -20 °C i store deler av løypa må det avlyses.

Dersom det er kaldere enn -15 °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og hals ("Buff"). Dette vil bli kontrollert på start.

Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

Løpsledelse

| | |
|------------------------------------|---|
| Løpsleder | Sindre Haverstad, sindre@haverstad.com , 900 74 738 |
| Tidtaker/påmelding | Henning Spjelkavik, henning@spjelkavik.net |
| Løypelegger lørdag | Mattis Myhre |
| Løypesjef og -legger søndag | Yngve Mobråthen (IOF kontrollør lørdag) |
| TD/kontrollør | Vidar Benjaminsen |
| Speaker | Svein Olav Godager |



Klasser og løypelengder

LØRDAG

Hovedløpet

| | | | |
|------|--------|------|--------|
| D 14 | 3,3 km | H 14 | 4,0 km |
| D 15 | 4,0 km | H 15 | 5,1 km |
| D 16 | 5,1 km | H 16 | 6,3 km |

Sport8-cup

| | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| D 17-20 | 5,1 km | H 17-20 | 6,3 km |
| D 21- | 6,3 km | H 21- | 7,4 km |

Publikumsløp

| | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| N-åpen | 1,8 km | | |
| D 11-12 | 1,8 km | H 11-12 | 1,8 km |
| D 13 | 3,3 km | H 13 | 3,3 km |
| D 17- K | 4,0 km | H 17- K | 4,0 km |
| D 40 | 5,1 km | H 40 | 6,3 km |
| D 50 | 5,1 km | H 50 | 6,3 km |
| D 60 | 4,0 km | H 60 | 5,1 km |
| D 70 | 4,0 km | H 70 | 5,1 km |

SØNDAG

NM-stafett

| | | | |
|----------|--------------|----------|--------------|
| D 17 - 1 | 4,1 - 4,4 km | H 17 - 1 | 6,9 - 7,0 km |
| D 17 - 2 | 3,3 - 3,4 km | H 17 - 2 | 5,1 km |
| D 17 - 3 | 4,1 - 4,4 km | H 17 - 3 | 6,9 - 7,0 km |

Publikumsløp

| | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| N-åpen | 1,9 km | | |
| D 11-12 | 1,9 km | H 11-12 | 1,9 km |
| D 13-16 | 3,3 km | H 13-16 | 4,2 km |
| D 17- | 4,4 km | H 17- | 5,1 km |
| D 40 | 4,4 km | H 40 | 5,1 km |
| D 50 | 4,4 km | H 50 | 5,1 km |
| D 60 | 3,3 km | H 60 | 4,2 km |
| D 70 | 3,3 km | H 70 | 4,2 km |

