



**KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap**

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



Innbydelse Midt Norsk Mesterskap og KM 2016

Os IL og IL Nansen ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Midt Norsk Mesterskap i Orientering og KM langdistanse og stafett, Hedmark, i Os og Dalsbygda. Vi håper på tre flotte orienteringsdager med spennende konkurranser i flott orienteringsterreng.

Fellesinformasjon:

Påmelding: Påmelding skjer i Eventor. Ordinær påmeldingsfrist: fredag 19. august kl. 23.59 .

50% gebyr for etteranmelding og endring av klasse/brikke over 12 år innen onsdag 24. august kl. 17.00

,Endringer/etteranmeldinger etter dette tidspunktet belastes med 100% gebyr. Må skje direkte på e-post til stein@rostecamping.no eller på løpskontoret senest 1 time før første ordinære start. Påmeldte uten brikkenummer blir tildelt leiebrikke og belastet med 40 kroner pr. løp.

Frist for lagoppstillinger stafett: Lørdag 27/8 kl. 1700 i EVENTOR.

Frist lagoppstillinger lagkonkurranse: lørdag 27/8 kl. 17.00 i EVENTOR

Startkontingenter:

Startkontingent individuelle løp:

Til og med 16 år: kr 100,-

Fra og med 17 år: kr 200,-

Småttroll: kr 30,-

Direkteløyper: kr 100,-

Startkontingent stafett/lagkonkurranse:

13-16 år: kr 300,-

Øvrige klasser: kr 600,-

Lagkonkurranse 8-12 år: kr 100,- pr løper

Direkteløyper: kr 100,-

Norske klubber faktureres i etterkant. Utenlandske løpere betaler kontant på løpskontoret.

Leiebrikker: Vi har et begrenset antall leiebrikker som leies ut for 40 kr pr løp. Vi oppfordrer ellers klubbene om å ha egne brikker.

Parkeringsavgift: personbiler 50 kr/dag. Busser: 200 kr/dag

Barneparkering/småttroll: Det er barneparkering og småttroll-aktiviteter på alle løp. Småttroll kr 30,- pr dag, betales på arena.

Vask: Våtklut på arena.

Salg: Salg av grillmat, vafler, hjemmebakst, varm og kald drikke og frukt.

Salgstelt o-utstyr: Runes O-utstyr vil være til stede på samlingsplass for salg av orienteringsutstyr.

Premiering: Premie til alle opp til 12 år på alle løp. (og til alle deltakere i lagkonkurransen). Klassene 13-16 år: 1/3 premiering av antall påmeldte. 17-21 år: 1/8 av antall startende. Premie til klassevinnere i alle ordinære klasser. Uttrekkspremie i direkteløypene.

Medaljer MNM: I henhold til reglene for Midt Norsk Mesterskap deles det ut mesterskapsmedaljer, gull, sølv og bronse i mesterskapsklassene. Det er en forutsetning at medaljevinnerne representerer klubber fra Midt-Norge. (Sør- og Nord-Trøndelag, Møre og Romsdal og Nord-Østerdal). I klassene fra 17 år må det være minst 5 deltakere for å dele ut alle valører. Ved 4 deltakere deles ut gull og sølv. Ved 3 eller færre deltakere deles bare gullmedaljen ut.

Medaljer KM: Løpere som representerer klubber i Hedmark O-krets kjemper om medaljer i langdistanse og stafett. Medaljene deles ut i henhold til Hedmark o-krets sine mesterskapsregler

Fredag 26. august. Sprint	Lørdag 27. august Langdistanse	Søndag 28. august Stafett og lagkonkurranse
Arena: Hummelfjell TOS Arena. Merka fra fv 30 Os Sentrum. Parkering nær arena	Arena: Grue, Dalsbygda. Merket fra FV 30, 3 km sør for Os Sentrum. ca 10 km fra krysset til parkering. Ca 500 meter fra parkering til samlingsplass.	
Kart: Hummelfjell Målestokk: 1:5000, ekv 2,5. utgitt 2016	Kart: Gruvåsen målestokk: 1: 10.000 Ekv: 5 m Utgitt 2016	
Terreng: Fredagens sprint blir en fartsfylt skogssprint i et veldig variert terreng, fra småknudrete snaufjellsterreng til diffus skråli og glisne furumoer. Løperne vil også komme i kontakt med hytteområder, alpinbakker og rulleskiløyper. På vei ut fra start kan dere nyte panoramautsikt ut over Os-bygda.	Terreng: Grovkupert, detaljrikt terreng med bjørkeskog opp mot tregrensa på ca. 900 moh. I kartets østre del ligger Grue / Gruvåsen med et stirikt kulturlandskap preget av aktiv jordbruksdrift og minner fra gruedrifta. I vest ligger setergrenda Nødervollan med noe spredt hyttebygging. Ellers er terrenget relativt jomfruelig med et sentralt, småkupert "snadderterreng" bortimot uten stier. Terrenget har innslag av myrer og vann. Jevnt over god til moderat god løpbarhet.	
Start: Ordinære klasser: 18.00 Småttroll/N-åpen: 17.00-19.00 Direkteløyper: 17.30-19.30 N-åpen + D/H -10, D/H 11-12N og D/H 13-16N har start på samlingsplass. Øvrige klasser har ca 2km til start (motbakke langs vei)	Start: Ordinære klasser: 12.00 Småttroll/N-åpen: 11.00 Direkteløyper: 12.00 N-åpen har start på samlingsplass. Inntil 1 km å gå til start for øvrige klasser.	Start: Stafett: kl. 10.00 Lagkonkurranse: kl. 11.00 Direkteløyper: kl. 10.00 Start på samlingsplass for alle.
Løpsledelse: Løpsleder: Ragnhild Dåsnes (95059272) Løypelegger: Ivar Aukrust Osmoen. Kontrollør: Per Engebakken , IL Nansen	Løpsledelse: Løpsleder: Per Engebakken (92290256), Løypelegger: Atle Berg Kontrollør: Arild Bjarkø, Os IL	

Klasser og løyper sprint					
Mesterskapklasser					
	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
H 13-14	2,2 km	B/C	D 13-14	2 km	B/C
H 15-16	2,5 km	B	D 15-16	2,2 km	B
H17-18	2,7 km	B	D 17-18	2,5 km	B
H19-20	2,7 km	B	D 19-20	2,5 km	B
H 21-	3,0 km	B	D 21-	2,7 km	B
H 40-	2,7 km	B	D 40-	2,2 km	B/C
H 50-	2,5 km	B	D 50-	2 km	B/C
H60-	2,2 km	B/C	D 60-	1,6 km	B/C
H 70-	2 km	B/C	D 70-	1,5 km	B/C
H80-	1,8 km	B/C	D 80	1,5 km	B/C
Øvrige klasser					
Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
H-10	1,3 km	C	D-10	1,3 km	C
H 11-12	1,5 km	C	D 11-12	1,5 km	C
H 11-12N	1,3 km	N	D 11-12N	1,3 km	N
H 13-16N	1,3 km	N	D 13-16N	1,3 km	N
N-åpen*	1 km	N			
Direkteklasser					
Klasse	Lengde	Nivå			
N-åpen	1 km	N			
Direkte B	2,3 km	B/C			
Småttroll					

Klasser og løyper langdistanse					
Mesterskapklasser					
Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
H13-14	3,5	B	D 13-14	3,5	B
H15-16	6,0	A	D15-16	4,6	A
H17-18	8,4	A	D17-18	6,3	A
H19-20	10,3	A	D19-20	7,3	A
H21-	13,5	A	D21-	8,4	A
H35-	10,3	A	D35-	6,9	A
H40-	8,4	A	D40-	5,7	A
H45-	7,3	A	D45-	4,6	A
H50-	6,9	A	D50-	4,6	A
H55-	6,3	A	D55-	4,2	A
H60-	5,7	A	D60-	4,2	A
H65-	4,6	A	D65-	3,6	A
H70-	4,2	A	D70-	3,2	A
H75-	3,6	A	D75-	3,2	A
H80-	3,2	A	D80-	3,2	A
H 85	3,2	A	D 85	3,2	A

Øvrige klasser					
Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
N-åpen*	2,0	N			
H-10	2,5	C	D-10	2,5	C
H11-12	2,7	C	D11-12	2,7	C
H11-12N	2,5	N	D11-12N	2,5	N
H13-16C	2,7	C	D13-16C	2,7	C
H13-16N	2,5	N	D13-16N	2,5	N
H17-AK	6,3	A	D17-AK	4,6	A
H17-C	3,6	C	D17-C	3,2	C

Direkteklasser		
Klasse	Lengde	Nivå
Direkteklasser N åpen*	2,0	N
Direkte A	5,7	A
Direkte A	3,2	A
Direkte B	3,5	B
Direkte C	2,7	C
Småttroll		

Klasser og løyper stafett

Stafettklasser - mesterskapsklasser

Klasser	Etappelengde	Nivå
D13-16	3,7 - 3,5 - 3,7	B-C-B
D17-	6,1 - 5,0 - 6,1	A-A-A
D150**	3,7 - 3,7 - 3,7	A-A-A
D180-**	3,7 - 3,7 - 3,7	A-A-A
H13-16	3,7 - 3,5 - 3,7	B-C-B
H17-	8,4 - 6,8 - 8,4	A-A-A
H150-**	5,0 - 5,0 - 5,0	A-A-A
H180-**	3,7 - 3,7 - 3,7	A-A-A
Øvrige klasser		
MIX***	5,0 - 3,5 - 5,0	A-C-A
Lagkonkurranse D/H-12****	2,5	C/N

Direkteklasser		
Klasse	Lengde	Nivå
N åpen*	1,5	N
Direkte A	5,0	A
Direkte A	3,7	A
Direkte B	3,7	B
Direkte C	3,5	C
Småtroll		

* Fri start. Ikke tidtaking.

** Sum alder for deltakerne på laget.

*** I Mix kan lagene settes sammen uavhengig av alder, kjønn og klubbtilhørighet.

**** Lagkonkurransen er først og fremst beregnet på barn født mellom 2004 og 2008, men det er lov å ha med yngre løpere på laget.

Laget skal bestå av mellom 3 og 5 løpere, og det er helt ok å blande løpere fra flere klubber. Alle løpere skal ha startnummer, men laget skal løpe samlet, og kun benytte én Emit-brikke. Opplegget er post-plukk med fellesstart, der det er om å gjøre å samle flest mulig poeng i løpet av en time. Postene har ulik poengverdi, og på noen poster er det aktiviteter.

Lagkonkurransen starter klokka 11.00. Lag som kommer i mål etter klokka 12.00 får trekk i poengsummen.

Laget skal løpe samlet over mål. Det er premie til alle startende i lagkonkurransen. Det laget med flest poeng kåres som vinner.

Ved lik poengsum vinner laget som har brukt kortest tid.