



PM

Norges Orienteringsforbund ønsker velkommen til

VM test løp mellomdistanse

Fredag 15. juli 2016

Frammøte:

Tjærndalen. Merket på Vei 176 mellom Strømstad sentrum og Daftö camping . Parkering opp til 500 m fra arena.

Startnummer, emiTag, GPS

Utdeling av startnummer, emiTag, leiebrikker og GPS ved start. (20 siste stertende damer + 30 siste startende herre)

GPS kan hentes fra 20 min før egen starttid.

Start:

Første start kl. 15:00. 400m til start. Oppvarming innenfor merket område mellom start og mål, eller langs veien i Tjærndalen. Oppropstid 3 minutter før starttid.

Kvitteringssystem/tidtaking:

Alle løpere benytter Emitbrikker som kvitteringssystem og emiTag til tidtaking.

Klasser/løyper

Klasse	Lengde	Stigning	Antall poster	Vinnertid
D 21 (+gjesteklasse)	4,5 km	230 meter	16	35 min
H 21 (+gjesteklasse)	5,8 km	270 meter	20	35 min

Grunnet forhåndskjennskap til terrenget er det er opprettet gjeste klasser i begge løyper. Gjesteklassen løper samme løype som hovedklassen.



Drikke poster:

Det er ingen drikkeposter i skogen

Kart og terreng:

Tjærndalen, målestokk 1:10000, ekvidistanse: 5m. Revidert av Göran Olsson og Øyvind Helgerud 2016. Variert skogsterreng med flere lettløpte partier, men også bratte kanter. Moderat kupert.

Toalett:

Det er satt opp toaletter på arena. Det er ingen toalett ved starten.

PREMIEUTDELING:

Premieutdeling på arena ca. 15 minutter etter siste løper i mål. Det er premie til topp 6 i hovedklassen. Det er ingen premie i gjesteklassen.



Information

The Norwegian Orienteering Federation welcomes you to

WOC test race middledistance

Friday 15. July 2016

Meeting point:

Tjærndalen. Marked from road 176 between Strømstad center and Daftö camping. Parking up until 500m from the arena.

Equipment:

Bibnumers, emiTag, Emit rental cards is available at the start.

Start:

First start at 15:00. 400 meters to start, marked with tapes. Warmup on the road to start or at the main road inside Tjærndalen. Pre-start at minus 3.

Timekeeping:

The Emit system will be used. Cards for punching and EmitTag for timekeeping.

Classes and courses

Klasse	Length	Climb	Controls	Exp. times
D 21 (+guest class)	4,5 km	230 meter	16	35 min
H 21 (+guest class)	5,8 km	270 meter	20	35 min

Due to knowledge of the terrain from before, there has been made a guest class. These classes will run the same courses, but get a different result list!

Drinking stations:

No drinking stations in the forest.



Map and terrain:

Tjärndalen, scale 1:10000, contour interval: 5m. Map made by Göran Olsson and Øyvind Helgerud 2016. Varied forest terrain with some easy runnable parts and steep slopes. Moderate hilly.

Toilet:

Only at the arena.

Prizegiving:

15 min after last finish. Top six in main classes. No prizes in guest classes.