



**KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap**

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



**TOLGA
OS SPARE
BANK**

PM – Sprint - fredag 26. august på Os

Os IL og IL Nansen ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Midt-Norsk Mesterskap Sprint på Hummelfjell TOS Arena i Os.

Parkering: Parkering er like ved samlingsplass. **Parkeringsavgift:** Personbiler 50 kr/dag. Det er mulig å kjøpe billett for alle tre dagene (150 kroner). Busser: 200 kroner/dag (samlebillet 600 kroner). Parkering betales med kontanter, og vi se helst at vi unngår veksling.

Løpskontor: Løpskontoret vil være bemannet fra klokka 16.00. Alle endringer løpsdagen meldes løpskontoret. Etteranmelding/påmelding i direkteklasser gjøres til løpskontoret innen klokka 17.00

Kart: Hummelfjell, målestokk 1:5000 med ekvidistanse 2,5 meter. Utgitt 2016. Kartet er i henhold til sprintnormen. Sprint har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Løpere opp til 12 år, løpere i D/H13-16N og i N-løyper får kartet utdelt i lagsposene, øvrige i startøyeblikket.

Terreng: Terreng varierer fra lettløpt snaufjellsterreng til diffus skråli og glisne furumoer. Løperne vil komme i kontakt med hytteområder, alpinbakker og rulleskiløyper.

Merknader til løyper:

- Det er mange poster utplassert, så vær nøye med å sjekke postkodene.
- Løypene innbyr til høy fart, og i enkelte partier vil det gå veldig fort unna. Vis hensyn til andre løpere!
- Etter målgang samles ikke kartene inn. Løperne bes vise god sportsånd og ikke vise kartet til løpere som ikke har løpt.

Start: Start ordinære klasser – Start 1	18.00
Start D/H-10, D/H 11-12N, D/H 13-16N – start 2 på samlingsplass	18.00
Start småtroll/N-åpen – Start 2 på samlingsplass	17.00-19.30
Start direkteløyper – Start 1	17.30-19.30

Start 1: Det er 2km m 160 høydemeters stigning til start. **Beregn god tid!** Oppvarming skjer kun etter den merka bilveien til start. Opprop tre minutter før start. Det er 1 minutt startintervall. Avstand til startpost er 80 meter. Det er Backup-lapper tilgjengelig på start. Toalett og drikke ved start.

Løpere som kommer for sent til start, henvender seg til funksjonær ved direkteløypestart.

Startnummer: Alle løpere skal bære startnummer. Startnumrene finnes i lagsposene. Sikkerhetsnåler er tilgjengelige på løpskontoret.



OS KOMMUNE
Aktive opplevelser for barn





**KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap**

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



**TOLGA
OS SPARE
BANK**

EKT/leiebrikker: Emit-systemet benyttes. Vi har et begrenset antall leiebrikker som leies ut for kr 40,- pr løp. Vi oppfordrer ellers klubbene om å ha egne brikker.

Tøy fra start: Transporteres tilbake til arena når starten for alle ordinære klasser er avsluttet.

Løpsantrekk: Siden dette er en skogssprint så anbefales det heldekkende bekledning.

Postbeskrivelser: Postbeskrivelser er gitt ved IOF-symboler på kartet. Det er løse postbeskrivelser ved start.

Småttroll/barneparkering er sentralt plassert på samlingsplass, se arenakartet. Småttroll koster 30 kroner, som betales kontant ved start. Åpent fra kl 17.00

Servering: På samlingsplass blir det salgstelt med kalde/varme drikker, vafler, kaker, frukt og grillmat. Vi har betalingsautomat. Merk: På løpene i Dalsbygda er mobildekninga for dårlig til at vi kan bruke betalingsautomat. Vi ber derfor om at dere sørger for å ha kontanter til løpene lørdag og søndag. (Minibank finnes i Tolga Os Sparebank i Os Sentrum. Det vil også være mulig å få ut kontanter ved kortbetaling på samlingsplass fredag)

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

Vask: Våtklut. **Resultatservice:** Resultater blir slått opp fortløpende på samlingsplass. Etter at hver enkelt klasse er avsluttet, vil det være 15 minutters klagefrist. Eventuell klager leveres løpskontoret. **Offisielle resultatlistene legges ut på Eventor etter løpet.**

Førstehjelp: Os Røde Kors Hjelpekorps er til stede på arenaen.

Løpsledelse: Løpsleder: Ragnhild Dåsnes – mobil 95059272. Løypelegger: Ivar Aukrust Osmoen
Kontrollør: Per Engebakken, IL Nansen . Juryleder: Petter Gullikstad, Røros.

Klasser og løyper sprint

Klasser og løyper sprint

Mesterskapklasser

	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
H 13-14	2,4 km	B/C	D 13-14	2,2 km	B/C
H 15-16	2,7 km	B	D 15-16	2,3 km	B
H17-18	3,2 km	B	D 17-18	2,7 km	B
H19-20	3,3 km	B	D 19-20	3,2 km	B
H 21-	3,8km	B	D 21-	3,3 km	B
H 40-	3,2 km	B	D 40-	2,4 km	B/C
H 50-	2,7km	B	D 50-	2,2 km	B/C
H60-	2,4 km	B/C	D 60-	1,7 km	B/C
H 70-	1.9 km	B/C	D 70-	1,7 km	B/C
H80-	1,9 km	B/C	D 80	1,7 km	B/C

Øvrige klasser

Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
H-10	1,9 km	C	D-10	1,9 km	C
H 11-12	1,8 km	C	D 11-12	1,8 km	C
H 11-12N	1,9 km	N	D 11-12N	1,9 km	N
H 13-16N	1,9 km	N	D 13-16N	1,9 km	N

Direkteklasser

Klasse	Lengde	Nivå
N-åpen	1,4 km	N
Direkte B	2,2 km	B/C
Småttroll		