



KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



TOLGA
OS SPARE
BANK

PM – stafett – søndag 28. august, Dalsbygda

Os IL og IL Nansen ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Midt-Norsk Mesterskap og KM stafett, samt lagkonkurranse for løpere opptil 12 år, på Grue i Dalsbygda.

Løpskontor: Løpskontoret vil være bemannet fra klokka 08.00. Alle endringer løpsdagen meldes løpskontoret. Etteranmelding/påmelding i direkteklasser gjøres til løpskontoret innen klokka 09.00

Kart: Gruvåsen målestokk: 1: 10.000 Ekv: 5 m Utgitt 2016.

Første start kl 10:00 fra arena.

Start:

10:00 Start H/D 17

10:10 Start H/D 13-16, MIX

10:20 H/D 150, H/D 180

11:00 Start lagkonkurranse

Direkteløyper har fri start fra klokka 10.00-11.30. N-åpen fra klokka 9.00. Direkteløyper som ikke har kart i lagspose, får kart i småtroll/barneparkering. Nuller ut samme sted som stafettløperne.

Det blir brikkekontroll før start i stafetten. Løpere på første etappe bør derfor være klare i god tid

Startnummer: Alle løpere i stafett og lagkonkurransen skal ha startnummer. I stafetten løper første etappe med hvitt nummer, andre etappe med gult og tredje etappe med rødt startnummer. Lagkonkurransen har grønne startnummer. Sikkerhetsnåler fins på løpskontoret. Backupplapper ved start. Husk å skrive på navn og brikkenummer. Fra start/veksling er det merket 225 meter til startpost.

Postbeskrivelser:

Det er IOF-symboler på kartet. Lagkonkurransen har postbeskrivelse i klartekst.

Målgang: Løpere i stafetten stempler på siste post. Vekslende løper velger sluse til venstre stempler i mål, leverer eget løpskart og fortsetter til kartoppheng for å hente kart som overleveres utgående løper ved veksling. Fortsetter videre til brikkekontroll etter veksling. Løpere på siste etappe velger midtre sluse og stempler i mål på vanlig måte. Direkteløyper, N-åpen og lagkonkurransen har egen målsluse.

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 gruvedrifta. I vest ligger setergrenda Nørdervollan 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. På grunn av våt sommer, kan det stå vann i enkelte av myrene. Det går beitedyr i området. Vis hensyn! ! Noen utydelige stier er merket med tynne gule bånd, til hjelp for nybegynnere og B/C-klasser.

Servering: På samlingsplass blir det salgstelt med kalde/varme drikker, vafler, kaker, frukt og grillmat. 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.)



OS KOMMUNE
Aktive opplevelser for barn





**KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap**

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



**TOLGA
OS SPARE
BANK**

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 resultatlister legges ut på Eventor etter løpet. Premie til alle lag i lagkonkurransen. Ellers premiering etter NOFS regler og medaljer etter regler for Midt Norsk og Hedmark O-krets.

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

Løpsledelse: Løpsleder: Per Engebakken, mobil 92290256 . Løypelegger: Atle Berg.

Kontrollør: Aril Bjarkø, Os IL. Jursleder: Petter Gullikstad, Røros

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
Lagkonkurransen 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		





**KM Hedmark
Midt-Norsk Mesterskap**

Os-Dalsbygda
26.-28. august

2016



**TOLGA
OS SPARE
BANK**

PM – lagkonkurransen – søndag

Lagkonkurransen er i hovedsak åpen for barn født mellom 2004-2008, men yngre kan også delta. Det kan fritt settes sammen klubblag eller lag med løpere fra flere klubber. Hvert lag skal bestå av 3-5 løpere og jenter/gutter kan løpe på samme lag. Laget skal løpe samlet hele tiden og kun benytte 1 EMIT-brikke. **HUSK Å NULLE BRIKKEN FØR START.**

Alle poster er trykt på kartet og det gis ulike poeng for hver post som løperne er innom. Poengene pr post står på postbeskrivelsen. Det er helt fritt hvilken rekkefølge postene tas. Det er ikke nødvendig å løpe innom alle postene. Det gis IKKE poeng for å være innom samme post flere ganger.

Konkurransen vil inneholde mest orienteringsmomenter, samt **3 ulike aktivitetsposter** der løperne skal løse ulike oppgaver. Disse postene er merket på kartet som A, B og C. Alle aktivitetspostene er bemannet av arrangøren som er tilgjengelig for å forklare oppgavene nærmere. Det gis ekstra poeng for riktige svar på oppgavene.

Lagkonkurransen starter kl 11:00. Kartene deles ut i lagsposer i god tid før start og ca kl 10:30 vil arrangøren samle alle lagene til en felles gjennomgang. Det vil være en maksimaltid på 60 minutter, det vil si at målgang etter **kl 12:00** trekkes med tre (3) poeng pr påbegynte minutt. Det lønner seg derfor å holde tiden!!!!

Dersom det er behov for det, vil skygging tillates, men det forutsettes at lagene finner frem selv og løser oppgavene selv. Alle postene er ikke like enkle å finne fra alle retninger og det bør legges en strategi på forhånd i hvilken rekkefølge postene tas. For lag som består av uerfarne løpere oppfordres disse til å avgrense postvalgene til de enkleste postene eller at laget blir skygget av voksen. Den voksne «skyggen» har ikke anledning til å bistå lag i andre stafettklasser. Arrangøren kan stille med veileder for å planlegge løpet for de som IKKE har voksne tilgjengelig. Løpere som skal delta i MNM stafett og som ikke er lagleder/skygger i lagkonkurransen oppfordres til IKKE å se på kartet for lagkonkurransen før start.

Laget skal løpe samlet (hånd i hånd) over mål. Lag som ikke kommer samlet til mål (uten gyldig grunn) trekkes 20 poeng. **Postkode 111 skal tas som siste post. Dette er viktig og laget vil bli trekt 20 poeng hvis dette ikke gjennomføres.**

Det oppfordres til å følge arrangørens instruksjoner på aktivitetspostene og sjekke koder underveis, det er mange poster og løpere i området.

Alle lag premieres kort tid etter at alle løperne er kommet i mål og laget med flest poeng kåres som vinnere. Ved lik poengsum vinner laget som har brukt kortest tid.

God tur!

