



PM - Sprint

Midt Norsk Mesterskap 2017

25.08.17
Levanger



Frol IL orientering ønsker velkommen til Midt-Norsk mesterskap i sprint i Momarka Balløkke i Levanger.

Parkering og arena

Parkering skjer på parkeringsområdene til Magneten kjøpesenter. Det er ikke parkeringsvakter men det skal være gode plassforhold. Oppfordrer alle til å følge vanlig parkerings-etikette. Det er merket med merkebånd fra rundkjøringen inne på parkeringsområdet til arena. Avstand til arena er 1,2 km på gang og sykkelveg, ca 70 meter stigning, asfaltert.

Arena er på kunsgressbane. Det er ikke tillatt med plugger til lagstelt eller vimpler på banen naturlig nok. Arrangøren vil stille med forankringsremedier dersom lagstelt er nødvendig.

Løpskontor

Sekreteriatet ligger på arena og er åpent fra 16:00. Lagsposer deles ut i sekretariatet og evt endringer i påmelding eller brikker osv kan gjøres her. Lagsposer er klubbvise og inneholder PM, startnummer, startliste, evt leiebrikker, kart for klassene D/H10-, D/H11-12, D/H11-12N. D/H13-16N og N-åpen. Direktepåmelding gjøres i sekretariatet, betales kontant eller med VIPPS.

Alle utøvere må kontrollere at brikkenummer i startlisten stemmer!

Kart og terreng

Kart: Momarka. Synfart og tegnet av Yngve Skogstad til løpene.
Norm: ISSOM2007. Målestokk 1:4000

Kartet preges hovedsakelig boligfelt med innslag av små skogsområder og plen. Det er også innslag av storskog og områder med en del undervegetasjon, samt beitemark.



Start

Første start er 17:00 for ordinære klasser. N-åpen og direkteløyper kan starte 30 minutter før første start (16:30). Siste start for N-åpen og direkteklasser er 18:00. Det er 300 meter til start. Følg merking fra arena i retning parkering. Oppvarming skjer på vei til start evt nedover mot parkering. All ferdsel utenfor merket trase er forbudt. Det er ikke toaletter på start. Det planlegges ikke transport av løpstøy fra start denne dagen. Backuplapper administreres selv utenfor starten.

Startprosedyre:

- Inngang 3 min før start, brikke og startnummer-kontroll
- Løse postbeskrivelser 2 min før start

- Kartet tas i startøyeblikket ved utstemping fra startbås
- Det er ca 45 meter til startpost

Mål

Det er merket fra sistepost. Det er stemping på mållinje

Resultater

Det vil slås opp resultater fortløpende på arena. Endelig resultatliste offentliggjøres i Eventor etter løpet.

Kart etter målgang

Kartene samles ikke inn etter målgang, vi oppfordrer til **Fair-play**. Hver enkelt løper tar ansvar for at løyper ikke vises til andre løpere som ikke har løpt.

Klasser og løypelengder

SPRINT FREDAG 25.08 KLASSER, NIVÅ OG LENGDER					
Klasse	Lengde*	Nivå	Klasse	Lengde *	Nivå
D13-14	2550	B/C	H13-14	2550	B/C
D15-16	2630	B	H15-16	2750	B
D17-18	2750	B	H17-18	2980	B
D19-20	2980	B	H19-20	3160	B
D21-	2980	B	H21-	3160	B
D40-	2630	B	H40-	2750	B
D50-	2180	B	H50-	2630	B
D60-	1990	B/C	H60-	1990	B/C
D70-	1990	B/C	H70-	1990	B/C
D80-	1740	B/C	H80-	1740	B/C

Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
D-10	1830	C	H-10	1830	C
D11-12	1950	C	H11-12	1950	C
D11-12N	1790	N	H11-12N	1790	N
D13-16N	1790	N	H13-16N	1790	N
N-åpen	1790	N			
Direkte	2550	B/C			

* Løypelengdene er oppgitt i meter etter korteste lovlig vegvalg.

Løypeleggers ord

Terrenget og løypene er veldig variert, og løperne vil komme borti detaljerte områder med små trapper, upasserbare murer og et kronglete vegnett, boligfelt og et skogsparti bestående av skråli og flere småstier. Fordelingen av asfaltunderlag og mykt underlag er i prosent ca 70/30.

Det er mange poster i terrenget og de ligger tildels veldig tett. Dette medfører at man må være nøye med å lese koder, samt at man må utøve forsiktighet da det vil være mange løpere i terrenget.

For å skape vegvalg er det et sted i terrenget satt opp kunstig sperring. Denne er merket på kartet som rosa skravert/forbudt område. I terrenget vil det være tydelige merkebånd. Det er postvakter flere steder som vil påse at reglementet følges.

Forbudte områder

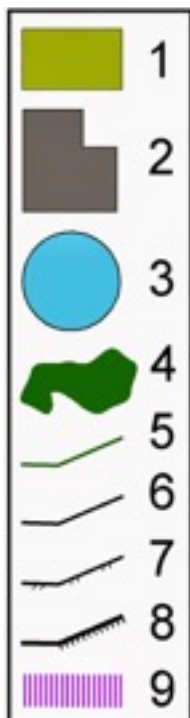
ISSOM 2007 gjelder. Under poengteres viktige momenter hentet fra [Bergen Sprint-Camp sine hjemmeside](#):



Det er opp til hver enkelt løper å følge de regler som finnes i sprintorientering.

Det er flere kartsymboler som er forbudt å passere, selv om det skulle være fysisk mulig og en effektiv måte å spare tid på.

Her følger en kort presentasjon av symboler som er relevante:



Det er ikke lov å løpe gjennom private hager (1) eller passere hus tegnet med mørk gråfarge (2). Vann med mørk blåfarge og svart konturlinje (3) kan ikke passeres og den mørkeste grønnfargen på kartet er forbudt å passere både i større buskas (4) og i hekker (5).

Murer tegnet med tykk svart strek (6) og gjerder med tykk svart grunnlinje og doble sidestrekker (7) får du ikke løpe over/under/gjennom, og det samme gjelder for skrenter og stup tegnet med tykk grunnlinje. Det gjelder både når skrenten er tegnet med og uten sidestrek (8).

Utenom disse kartsymbolene kan løypelegger velge å sperre et område ved å skraverer med fiolett farge (9).

Vis god sportsånd og sikre rettfærdige og morsomme konkurranser ved å unngå ulovlige passasjer.

Antrekk og løpssko

Det er ikke tillatt med metallpigger under skoene, hovedsakelig på grunn av slitasje på kunstgressmatten på arena. Ut over dette er det valgfritt antrekk. I skogspartiene kan det komme godt med med knotter under skoene samt høye sokker.

Løperdrikke

Løperdrikke ved målgang

Startnummer

Alle løpere skal benytte startnummer godt synlig i front av løpsoverdelen med intakt reklame.

Stemplingssystem

Det benyttes EKT på bukk. Vær varsom så postbukker ikke faller ved stemping. Det er backuplapper på start.

Vask/toalett

Det er toaletter på arena og i tilknytning til grendehuset på arena

Premiering

For å gjøre sprinten så kompakt som mulig da mange kommer rett fra jobb og mange har litt reisedistanse hjem eller der de sover, vil det i år ikke bli premieutdeling i mesterskapsklassene fredag. Denne er flyttet til premieutdelingen lørdag hvor sprint og lang tas sammen. Nybegynnerklassene og direkte får premier fortløpende (annonseres på speakeranlegget)

I henhold til reviderte regler for arrangement av MNM (rev 2016) deles det ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser. I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull. Øvrig premiering i henhold til NOFs regler.

Salg

Det vil være enkel servering i kiosken som kaffe, kaker, frukt etc under sprinten. Det serveres ikke varm-mat i kiosken denne dagen (se under). Det tas i mot betaling i form av kontanter eller gjennom VIPPS (oppskrift finnes i kiosken)



Magneten kjøpesenter der parkeringen finner sted har flere gode spisesteder. Vi har inngått en avtale med senteret som vil kjøre tilbudspriser på servering til deltakere på MidtNorsk mesterskap. Dette vil dere kunne benytte før og etter løpet. For å kunne få disse tilbudene må dere vise klubbtilhørighet til en o-klubb i form av en løpsjakke/trøye eller lignende evt vise fram kupongen på mobiltelefonen. Tilbudene/tilbudskupongen vil legges ut på Eventor snarest. Er dere flere som ønsker bespising sammen anbefales det å ta kontakt med annonsøren og evt bestille plass.

Det blir ikke salg av o-utstyr før på arena lørdag.

Barneparkering småtroll

Det tilbys barneparkering og småtroll på arena alle dager. 20 kroner startavgift for småtroll med full deltakerpremiering.

Lege/sanitet

Det er lege på arena med basalt førstehjelpsutstyr.

Hovedfunksjonærer

Løpsleder: Håvard Vassenden

Løypelegger: Paul Sirum (Stedfortreder Randi Haugskott)

Teknisk delegert: Anton Bjartnes

Jury

Atle Dengerud (NTOK) Leder

Hanne Sandstad (STOK)

Markus Glad (MROK)

Anne Meli Narjord (Region Nord-Østerdal)