



PM - Langdistanse

Midt Norsk Mesterskap 2017
26.08.17
Levanger



Frol IL orientering ønsker velkommen til Midt-Norsk mesterskap i langdistanse Frolfjellet skisenter i Levanger.

Parkering og arena

Parkering skjer på parkeringsplassen ved arena ([se link](#)) og langs vegen. Det vil være parkeringsvakt som dirigerer. Det er merket fra E6 ([se link](#)). Ca 15 km fra E6. Det er bomveg på veg til arena, 50 kroner per passering. Tar vanlig betalingskort. Vegselskapet vil også utstasjonere en person på bommen for å bistå samt ta kontant betaling (ha da med eksakt beløp!)

NB: Det er bare en og en bil som kan passere bommen om gangen. Dette medfører at det kan bli en flaskehals. Vær derfor ut i god tid!

Løpskontor

Sekreteriatet ligger på arena og er åpent fra 10:00. Lagsposere deles ut i sekretariatet og evt endringer i påmelding eller brikker osv kan gjøres her. Lagsposere 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 løpere må sjekke at brikkenummer i startlisten stemmer med brikken som skal benyttes!

Kart og terreng og løypeleggers ord

Kart: Utsnitt av kartet Vulusjøen, utgitt til NM 2015. Karttegner Anton Bjartnes. Oppdatert til ISOM 2017 og revidert i løpstraséene august 2017 av Yngve Skogstad. Kartet ansees å være av svært god kvalitet. Lysegrønt er som regel nokså godt løpbart, i god trøndersk stil. Det går en del mindre stier og dyretråkk i terrenget. Kun de mest markante er tatt med på kartet. Distinksjonen mellom utydelig sti og liten sti er vel så mye et skille hva gjelder løpbarhet som det indikerer tydelighet i terrenget.

Terreng: Konkurransområdet varierer mellom åpne, flate myrområder og skrålier med varierende detaljrikdom og noe vekslende løpbarhet. Området domineres av relativt voksen gran- og bjørkeskog med minimalt med undervegetasjon. Innslag av både glissen furuskog og tettere granplantasjer forekommer også. Sikten er i all hovedsak god. Terrenget er kupert, spesielt for de lengre løypene. Veivalgsstrekke vil by på utfordringer både når det gjelder å ta ut beste veivalg, samt å gjennomføre strekkene optimalt.

Fra arena og vestover er det påbegynt arbeid med en ny grussti. Denne er ikke ferdigstilt. En mindre del av traséen er gruslagt (nærmest arena), mens en lengre trasé er ryddet for skog. Der det er gruset (per 17. aug) er det tegnet som stor sti (505.0), mens resten av traséen er markert med symbolet for åpent område (403.0). De fleste løyper vil komme i kontakt med denne.

Alle løyper, men spesielt de kortere, vil komme i kontakt med et. Vi ber om at løperne unngår å løpe rett over hyttetunene til folk, så fremt det lar seg gjøre. **Samtlige løpere vil også krysse en trafikkert bilvei i løpet av konkurransen.** Vi oppfordrer til å vise aktsomhet ved kryssing. Frolfjellet er et svært populært utfartsområde, og det vil derfor kunne være en del trafikk en lørdags formiddag. Det går for øvrig sau som beiter i terrenget, men de er bare snille

Målestokk: 1: 10 000 for de fleste klasser. Unntakene er D/H 60+, N-åpen, D/H -10, D/H 11-12, D/H 11-12 N, D/H 13-16 C, D/H 13-16 N og D/H 17 C, som har 1 : 7500.

Start

NB: Det er besluttet å flytte første ordinære start til klokken 11:00 (og ikke 10:00 som det står i innbydelsen) grunnet lang reiseveg for mange. N-åpen og direkte løyper kan starte fra klokken 10:00. Siste start for N-åpen og direkteklasser er 12:00. Det er 1400 meter til start. Følg merking fra arena. Det er ikke toaletter på start. Det planlegges 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 utstempling fra startbås

Mål

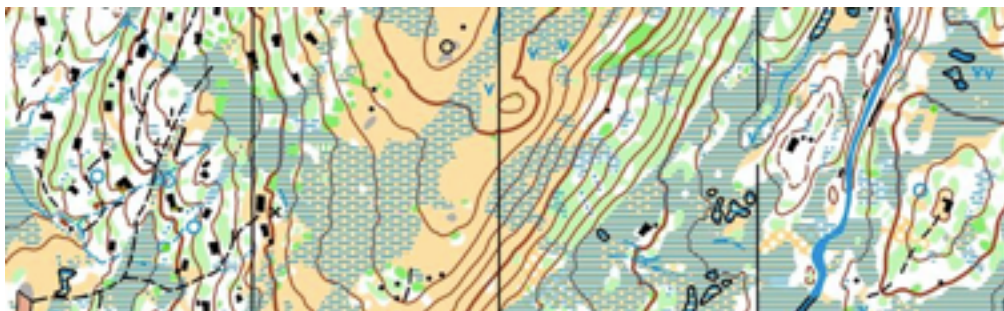
Det er merket fra sistepost. Det er stempling på mållinje før en går videre til brikkeavlesning evt disk-sjekk.

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

LANGDISTANSE 26.08 KLASSER, NIVÅ OG LENGDER

Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
D13-14	3,4	B	H13-14	3,4	B
D15-16	4,4	A	H15-16	5,2	A
D17-18	5,5	A	H17-18	7,6	A
D19-20	6,2	A	H19-20	9,2	A
D21-	8,0	A	H21-	11,3	A
D35-	5,3	A	H35-	8,4	A
D45-	4,5	A	H45-	6,7	A
D50-	4,1	A	H50-	6,0	A
D55-	3,9	A	H55-	5,2	A
D60-	3,6	A	H60-	4,6	A
D65-	3,3	A	H65-	4,3	A
D70-	3,1	A	H70-	3,5	A
D75-	2,8	A	H75-	3,1	A
D80-	2,6	A	H80-	3,1	A
D85-	2,6	A	H85-	3,1	A

Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
D-10	2,4	C	H-10	2,4	C
D11-12	2,6	C	H11-12	2,6	C
D11-12N	2,1	N	H11-12N	2,1	N
D13-16N	2,7	N	H13-16N	2,7	N
D13-16C	3,0	C	H13-16C	3,0	C
D17- AK	4,1	A	H17-AK	4,9	A
D17-C	3,3	C	H17-C	3,3	C
DIREKTE					
N-ÅPEN:	2,0	N			
DIR AL	6,4	A			
DIR AK	4,0	A			
DIR B	3,4	B			
DIR C	3,3	C			

* løypelengder oppgitt i km målt i luftlinje

Løperdrikke

Løperdrikke ved målgang. De lengste løypene vil ha drikkepost dersom været krever dette.

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 stempling. Det er backuplapper på start.

Vask/toalett

Det er toaletter på arena

Premiering

Det kjøres premieutdeling etter endt konkurranse for både sprint- og langdistanse.

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. En må representere klubb fra region Midt-Norge for å få medaljer. Øvrig premiering i henhold til NOFs regler.

Salg

Kiosken har et variert utvalg av kaker, kaffe, frukt og grønt og smoothies. Det vil lørdag og søndag serveres spennende og næringsrik varmmat. Vi tilbyr currygryte og rødbetburgere fra Grønne Folk, Kyllinglår og kyllingburgere fra Ytterøykylling, salat fra Viken Gartneri og brød fra Bruborg Bakeri. Det skal ikke være grunn til å gå sulten fra arena.

Det tas i mot betaling i form av kontanter eller gjennom VIPPS (oppskrift finnes i kiosken)

Runes O-utstyr vil være tilstede på arena for salg av det du trenger til orientering!

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: Yngve Skogstad

Teknisk delegert: Terje Rønning (Skøyenar OK)

Jury

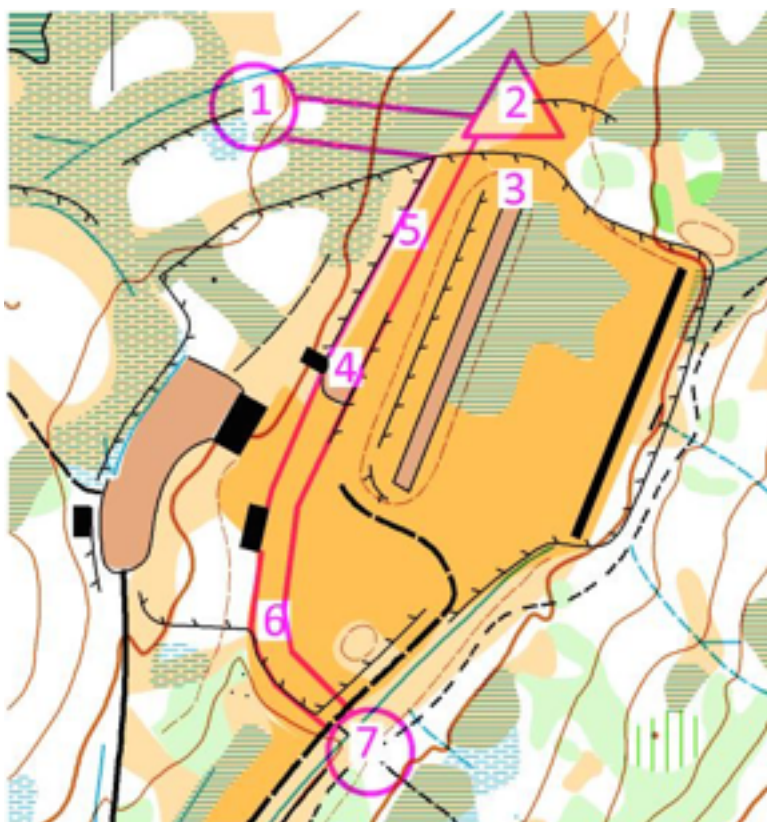
Atle Dengerud (NTOK) Leder

Hanne Sandstad (STOK)

Markus Glad (MROK)

Anne Meli Narjord (Region Nord-Østerdal)

Arenakart



1 Sistepost lørdag

2 Startpost søndag

3 Start direkteklasser
lørdag

4 Mål

5 Oppløp lørdag/veksling
søndag

6 Oppløp søndag

7 Sistepost søndag

Våre samarbeidspartnere for MNN lang og stafett:



LANGØRA
KAFFE



coop
Norge Industri AS

REMA 1000

Røstad