



PM

KM langdistanse og stafett

26. og 27. august 2017



Samlingsplass / Parkering

Parkering på Fuglehaugen Motorsenter, som ligger langs Fv224, på grensa mellom Hemsedal og Gol. GPS 60.800, 8.775. Merket fra Rv 52 ved Robru (8 km etter Gol) for de som kommer sørfra. Merket fra Rv. 52 ved Ulsåk (Kiwi), for de som kommer fra Hemsedal sentrum. Ca. 500 meter å gå fra parkering til samlingsplass. Følg oransje og hvite merkebånd. Barnevogn går greit. WC passerer på vei til samlingsplass. Parkering og samlingsplass er den samme begge dager og eventuelle lagstelt kan bli stående fra lørdag til søndag.

Sekretariat / Lagsposer

Klubbvis lagsposer deles ut i sekretariatet begge dager. I lagsposen finner dere PM, klubbvis startliste, eventuelle leiebrikker og kart til klassene N-åpen, D/H11-12N, D/H10, D/H11-12 og D/H13-16C. På lørdag er det startnr. til løpere i D/H21 og til løpere i PWT-klassene (D/H13-14 og D/H15-16). På søndag er det startnr. til alle stafettløpere.

Start / Starttider

- Lørdag: Første start kl. 11.30. N-, C- AK og 17B-klasser har fri starttid mellom kl. 11 og 13. 700 meter å gå til start. Følg svarte og gule merkebånd. Start ligger 30 høydemeter lavere enn mål. WC og bilparkering passerer på vei til start.
- Søndag: Første start kl. 11.00. Start ved samlingsplass for både individuelle klasser og stafett. Fri starttid mellom kl. 11 og 13 for alle individuelle klasser.

Startprosedyre

Sjekk at brikkenummer stemmer med startliste før du går til start. Hvis brikkenummer er feil skal dette rettes opp i sekretariatet før start. Du er selv ansvarlig for dette. Det er backup-lapper på start (selvbetjening).

- Lørdag: 3 min før starttid: Gå fram til kontrollør for sjekk av navn og brikkenummer.
2 min før starttid: Selvbetjening av løse postbeskrivelser.
1 min før starttid: Gå fram til kart-boksen. Kontroller at du tar riktig kart/løype. Du er selv ansvarlig for dette.
5 sek før start legger du brikka på startenheten. Ta kartet og løp 30 m til startpost

Søndag (individuell): Startsted er på samlingsplass. Fri starttid mellom kl. 11 og 13. Kun løse postbeskrivelser til klassene Direkte A, Direkte B og Direkte C. 50 meter til startpost.

Søndag (stafett): Stafett gjennomføres over 3 etapper for D/H17 og D/H150, og over 2 etapper for øvrige klasser. I alle klasser er det kun en løper per etappe. Første start for stafetten er kl. 11. Løperne slipper inn i startfeltet 4 minutter før start. **Husk å nulle brikke**. Startsted på samlingsplass. Det er 100 m til startpost.

Klasse	Starttid
H17	11:00
D17	11:00
D150	11:10
H150	11:10
DV130	11:10
HV130	11:10
H13-16	11:20
D13-16	11:30
D11-12	11:30
H11-12	11:30

Veksling søndag

Løpere som skal ut nuller brikken når de går inn i startfeltet. Innkommende løpere løper over målstreken, stempler på målbukk og veksler med klapp på skuldra. Utgående løper løper til kartplanke og tar riktig kart med sitt startnummer. Innkommende løper går til brikkeavlesning og leverer kartet sitt. Løperen på sisteetappe løper over målstrek og stempler på målbukk. Det er førstemann over mållinja som teller ved spurtoppgjør.

Forvarsel søndag

Alle stafettløyper har en publikumspost 500 – 1500 meter før målgang. I tillegg er det forvarsel fra siste post, ca. 150 meter før veksling.

Kart / Terreng

Eikre. Kartet er utgitt i 2009, men hogstfelt, stier og andre vesentlige endringer er revidert i 2017. Ekvidistanse 5 meter.

Området har stort sett god løpbarhet, men det er nok gjennomgående litt bedre løpbarhet på lørdag. Løpsområdet består av både furuskog, granskog og noe bjørkeskog. Området har middels kupering. Noe skråli på lørdag.

Det er mange steiner i deler av terrenget. I steinrike områder er det kun de største steinene som er med på kartet og det kan her være krevende for løperen å ha full kontroll på hvilke steiner som er på kartet. Høydekurver og andre detaljer er tryggere å orientere etter i disse områdene.

Løpere kan komme over dyretråkk som ikke er avmerket på kartet.

Det har vært en del nedbør i det siste, så det er forholdsvis vått i terrenget.

På lørdag krysser alle løperne en bilvei (Fv.224). Vi ber løperne være oppmerksomme på eventuelle biler ved kryssing av veien.

Det ligger et gammelt gjerde i terrenget som kan være vanskelig å se og lett å snuble i. Vi har forsøkt å merke gjerdet med merkebånd, slik at løperne ikke snubler i dette, men vær oppmerksom. Gjelder både lørdag og søndag.

NB! Noen steder er det tett med poster, så sjekk koder nøye. Gjelder både lørdag og søndag.

Direkteløyper

Etteranmelding på dagen i vanlige klasser så lenge vi har kart og fram til en time før første ordinære start. Påmelding i sekretariatet. Startavgift 195 kr for voksne / 105 kr under 17 år / 50 kr for N-åpen.

Klasser, løypelengder og målestokk lørdag

Løype	Lengde	Nivå	Herrer	Damer	Målestokk
1	9,1 km	A	H21		1 : 10 000
2	7,0 km	A	H17-18, H19-20, H40	D21	1 : 10 000
3	5,4 km	A	H15-16	D17-18, D19-20	1 : 10 000
3	5,4 km	A	H50		1 : 7 500
4	4,4 km	A	H17AK*	D15-16, D40	1 : 10 000
5	4,2 km	A	H60	D50, D17AK*	1 : 7 500
6	3,6 km	A	H65, H70	D60	1 : 7 500
7	3,0 km	A	H75, H80	D65, D70, D75, D80	1 : 7 500
8	3,0 km	B	H13-14, H15-16B* H17B*	D13-14, D15-16B* D17B*	1 : 10 000
9	2,6 km	C	H11-12*, H13-16C*, H17C*	D11-12*, D13-16C*, D17C*	1 : 7 500
10	2,5 km	C	H10*	D10*	1 : 7 500
11	1,8 km	N	H11-12N*, N-ÅPEN*	D11-12N*, N-ÅPEN*	1 : 7 500

*Det deles ikke ut KM medaljer eller merker i disse klassene

Klasser, etappelengder og målestokk søndag

Stafett	Etapper	Målestokk	Ind. klasser	Lengde	Nivå	Målestokk
H11-12, D11-12	2 km – 2km (C nivå)	1 : 7 500	Direkte A	5,2 km	A	1 : 10 000
H13-16, D13-16	3,1 km–3,5 km (B nivå)	1 : 10 000	Direkte B	3,1 km	B	1 : 7 500
H17	6,5 km–5,3 km–6,5 km	1 : 10 000	Direkte C	2,5 km	C	1 : 7 500
D17	5 km – 4 km – 5 km	1 : 10 000	DH10	2 km	C	1 : 7 500
H150	4,2 km–3,7 km–4,2 km	1 : 7 500	DH11-12N	2,2 km	N	1 : 7 500
D150	3,2 km–2,8 km–3,2 km	1 : 7 500	DH13-16N	2,5 km	N	1 : 7 500
HV130	2,7 km – 2,7 km	1 : 7 500	N-åpen	2,2 km	N	1 : 7 500
DV130	2,7 km – 2,7 km	1 : 7 500				

D/H150: De tre løperne må til sammen være minst 150 år. Ingen kan være yngre enn 35 år.

DHV130: De to løperne må til sammen være minst 130 år. Ingen kan være yngre enn 55 år.

Løperdrikke/væskepost

På lørdag har de fem lengste løypene (løype 1-5) drikkepost med vann og saft. Løype 1 har i tillegg en ubemannet drikkepost med vann. Løperdrikke for alle i mål.

Kvitteringssystem

Emit EKT. Emit-brikke kan leies av arrangør for kr 25,- per løp.

WC / Dusj

Det er WC med god kapasitet ca. 300 meter fra samlingsplass (Servicebygget på Fuglehaugen Motorsenter). Servicebygget passerer når løperne går til og fra bilene og også på vei til start på lørdag. Det er også to utedoer omtrent 250 meter fra samlingsplass. På selve samlingsplassen er det kun ett toalett og det er forbeholdt små barn (barneparkering). Det vil også være dusjmulighet i servicebygget for den som ønsker det.

Barneparkering/småtroll

Det er barneparkering på samlingsplass begge dager og småtrollløype som koster kr 30,-

Kiosk

Det vil være enkel kiosk på arena med salg av kaker, vafler, frukt, brus og kaffe. Kiosken tar ikke kort, kun kontanter og VIPPS.

Premier

I henhold til NOF sine retningslinjer. Medaljer i KM-klasser etter kretsens regler (D/H 13-14 til D/H21). Klasser merket med * er ikke KM-klasser. Premier i N-åpen og D/H10 hentes av løperne selv i premieteltet. Premiering i de øvrige klassene foretas når resultatene er klare.

Info, startlister og resultater

Legges ut på Eventor og på <http://hemsedal-il-orientering.idrettenonline.no/>

Løpsleder: Tone Søndmør, tone.sondmor@gmail.com, tlf. 950 49 885
Løypeleggere: Endre Ulsaker (lørdag) og Neil Marston (søndag)
Kontrollør: Erik Saugerud, Konnerud IL
Tidtakere: Ingemar Jansson Haverstad og David Løver



Velkommen til orientering i Hemsedal!

