



PM for KM Langdistanse lørdag 2. september 2017

ARENA

Skjetnemyra skistadion; 6 km sør-vest for Melhus sentrum. Merket fra E6 v/avkjørsel til Melhus sentrum. Parkering ved samlingsplass. 40 kr i parkeringsavgift per bil. Det er mulig å betale for parkering på løpsdagen ved å sende SMS *Pmelhus* <registreringsnummer> til 2470 (eks. *Pmelhus VH61332*). **Ta hensyn til løpere på veien inn til arena - kjør sakte!** Salg av diverse godsaker i kiosken. Husk kontanter da vi ikke kan ta kort pga. dårlig dekning.

KART & TERRENG

Kartet er oppdatert 2017 (ISOM-2000 standard). Løypene går i et storkupert terreng med rike muligheter for veivalg. Relativt lite myr til å være Trønder-terreng. En del stier og traktorveier finnes i området. Relativt fin bunn. Blandingsskog med varierende tetthet i nedre del og noe mer glissen barskog i høyden. Etter forrige helgs batalje kan man bare repetere; ta ut gode veivalg og fullfør disse! Det går en stor kraftlinje gjennom terrenget. Under og nær linja kan kompasset vise noe feil.

KVITTERINGSSYSTEM

Emit. Løpsbrikker kan leies av arrangøren for 20 kr. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer i startlistene stemmer med anvendt brikke. Backup-lapper for Emit-brikke benyttes ikke.

LØYPER & KLASSER

Løyper				Klasser			Målestokk	Start
ID	Lengde [km]	Nivå	Stigning [m]	KM	Øvrige	Direkte		
1	8.03	A	480	H 21-			1 : 10 000	1
2	6.26	A	400	D 21-, H 19-20, H 35-			1 : 10 000	1
3	4.98	A	330	D 19-20, D 35-, H 17-18, H 45-, H 50-			1 : 10 000	1
4	3.92	A	270	D 17-18, D 45-, D 50-, H 15-16, H 55-, H 60-	H 17-AK	A-direkte	1 : 7 500	1
5	3.17	A	230	D 15-16, D 55-, D 60-, H 65-, H 70-	D 17-AK		1 : 7 500	1
6	2.50	B	140	D 65-, D 70-, H 13-14, H 75-, H 80-		B-direkte	1 : 7 500	1
7	2.28	B	130	D 13-14, D 75-, D 80-, D 85-, H 85-			1 : 7 500	1
8	1.66	C	50		D 11-12, D 13-16C, H 11-12, H 13-16C	C-direkte	1 : 7 500	2
9	1.10	N	30		D -10, D 11-12N, D 13-16N, H -10, H 11-12N, H 13-16N, N-åpen	N-åpen	1 : 7 500	2

STARTTIDER

N- og C-klasser: kl. 1045-1200 (fri starttid).

KM-klasser og D/H 17-AK: fra kl. 1200 i henhold til startlister.

Direkteløyper: kl. 1130-1200 (fri starttid).

Småttroll: 1100-1300 (fri starttid).



START

Start 1

Følg merking nordover fra arena; 900 m etter sti/vei med en del stigning. Oppvarming skjer langs vei/sti mot start. Løperne i direkteløypene henvender seg til funksjonær på start og starter etter nærmere anvisning. Angitt klokketid ved inngangen til start er «gå-inn-tid» (sanntid + 3 min). Det praktiseres stille start:

- -3 minutter: gå inn i felles bås
- -2 minutter: gå inn i løypevis bås der løs postbeskrivelse er tilgjengelig
- -1 minutt: gå inn i siste bås
- start: nullstilling av brikke og riktig kart medbringes (løper ansvarlig). NB: kun løypenummer er angitt på postbeskrivelsen og løpskartet
- **obligatorisk** merket løype må følges helt til startpost (ca. 30 m) angitt med postskjerm i terrenget og trekant på kartet.

Arrangør vil bringe oppvarmingstøy ned fra starten.

Start 2

- løperne medbringer selv kart til start (fra lagsposen)
- følg merking til start nordover fra arena (ca. 200 m til start)
- nullstilling av brikke idet man starter.

FORBUDTE OMRÅDER



dyrka mark



privat areal



annet forbudt område

Forbudet innbefatter løping på følgende områder (gjelder også såkalt «kantløping»): **dyrka mark, privat areal, og annet forbudt område**. Ingen av disse områdene er markert i terrenget med sperrebånd, og det er løperens fulle ansvar å unngå disse.

SPESIELLE DETALJER



stolpe



kjørespor



maurtue

Stolpe for lysløype eller i en enkel kabel-linje. I skogen kan disse stolpene være vanskelige å se. Kjørespor (som oftest i hogstfelt) medfører generelt ikke bedre løpbarhet enn i terrenget rundt (samme tegn som uthogd linje). Noen få tydelige mautruer er tatt med.

VÆSKEPOST

For de to lengste løypene (1 & 2) tilbys drikke på én væskepost (etter ca. 3 km), der menyen består av vann og saft. Væskepostene er betjent/utstyrt frem til kl. 1400.

HYGIENE

Våtklut. Feltlatriner ved arena.

PREMIERING

Klasser opp til og med 12 år og N-åpen (opp til 12 år): full premiering.

Klasser 13-16 år: 1/3 av startende (inkl. evt. medaljer).

Klasser 17-34 år: 1/8 av startende (inkl. evt. medaljer).

Klasser 35 år og eldre: gullmedaljer til klassevinnerne (beste løper fra STOK).

Medaljer i KM-klasser:

Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer til løpere som representerer STOK fra og med klassene D/H 13-14 og eldre, med følgende avgrensning:



Melhus IL orientering



- I junior- og seniorklasser (D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21-) gjelder for de respektive klassene:
 - minst 5 startende (i STOK) for at det skal deles ut alle valører
 - ved 4 startende (i STOK) deles det ut gull og sølv
 - ved 3 eller færre startende (i STOK) deles det bare ut gull.
- I veteranklasser (D/H 35- og eldre) deles kun ut gullmedaljer.

Medaljer erstatter evt. ordinære premier for de som mottar dette.

Premieutdeling skjer på følgende vis:

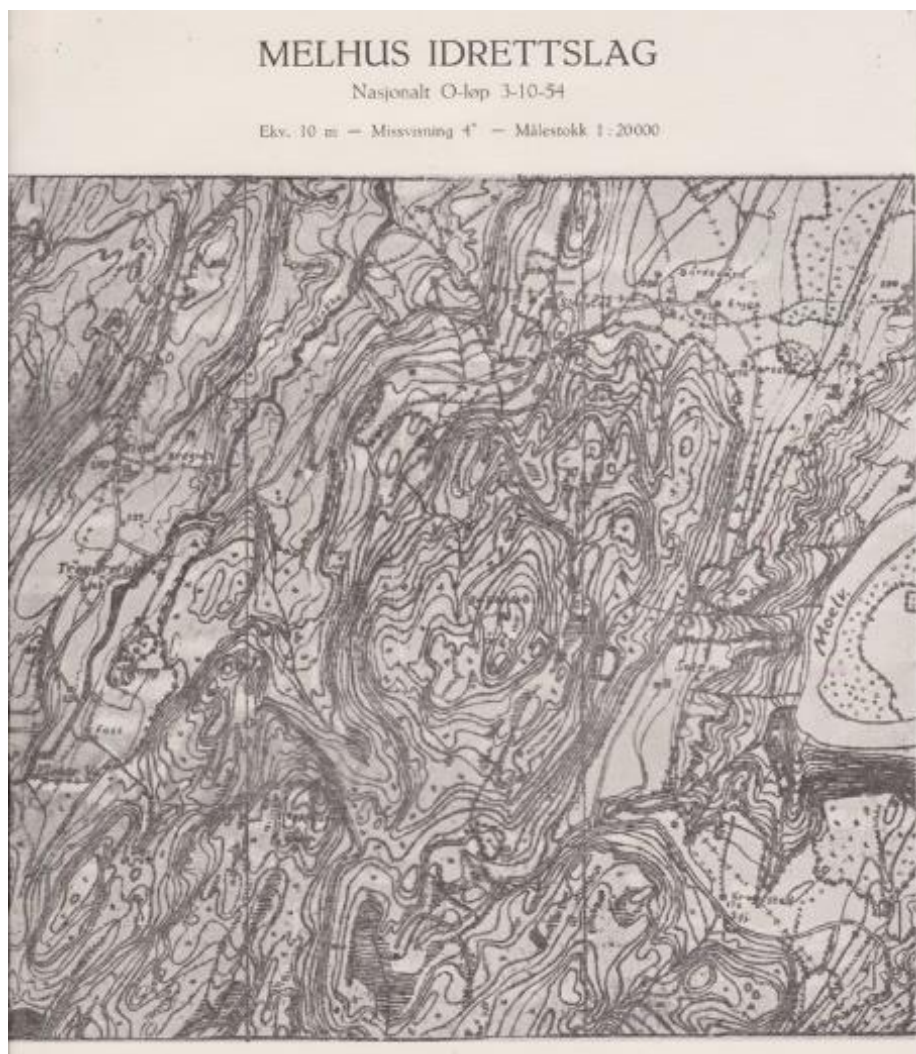
- Alle fullførte løpere i klasser opp til 12 år samt løpere opp til 12 år i N-åpen avhenter selv én premie etter målplassering ved småtroll-leiren (ikke noe opprop).
- Øvrige klasser har løpende premieutdeling etter at klassene fylles opp (med opprop).

REGI

Løpsleder: Stein Ivar Foss; tlf. 976 94 418; sif@getmail.no

Løypelegger: Audun Bakk

TD: Stig Berge, Freidig.



Kart brukt til nasjonalt løp i 1954.

Langløypa, som gikk på tvers av en rekke bratte åser, må karakteriseres som fysisk meget krevende. Løypa målte 11 km og ble vunnet av Rolf Krogstad (NTHI) på 2.12.07. Krogstad ble nr. 3 i NM samme år.

Løpet den gang krevde postmannskaper på alle poster. Fra årsberetninga i 1954 til Melhus IL o-avd skriver formannen Arne Solem om det nasjonale løpet i Våttåsen:

«Påmeldingen til løpet var så stor at vi fryktet det ville bli for stort arrangement for oss, hele 230 løpere var påmeldt. Men vi hadde en funksjonærliste på 50 personer, og de fleste hadde vært med på noe lignende tidligere. Da søndagen kom, viste det seg at bare halvparten av de som hadde lovet å komme, møtte opp. Dette skaffet oss en del hodebry, men vi fant da råd. Vi gikk gardtales på Hollum og skaffet oss folk til å sitte på postene.»

Man konstaterer at stedsnavn den gang ble brukt til å «forvirre» lokale helter – kreativiteten til karttegner gjorde at for eksempel Gaula ble hetende Moelv.