



7.juli 2018  
Tynset

**PM**  
**LØRDAG**  
**Travbanen, Tynset.**



Tynset IF, orienteringsgruppa ønsker velkommen til det andre løpet i *Sommerløpene i Nord Østerdal*, på Travbanen lørdag 7.juli 2018.

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arena/<br/>Parkering</b>       | Arena er på Travbanen rett ved NAF øvingsbane, ca. 3 km sør for Tynset sentrum, langs F30. Parkering ved samlingsplass, kr 50,-. Muligheter for VIPPS (93742). Merket med o-poster ved avkjøring fra F30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kart<br/>Løpstype.</b>         | Mellomdistanse, individuell start.<br>D/H 10, N-klassene og direkteklassene har fristart.<br>Kart <i>Havern</i> utgitt første gang 2002, revidert 2014 og 2018.<br>Løype 4 har målestokk 1:7500, alle andre har 1:10 000.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Løpskontor<br/>Informasjon</b> | Løpskontoret åpner 10.00 lørdag. PM, klubbvis startliste, kart for yngre løpere og nybegynnere hentes ut her. Om du er ny løper, eller har mistet startnummeret etter fredagens løp, er dette også stedet å besøke.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Start</b>                      | <p><u>Start 1</u> – Løype 1,2,3,4 og 5. 1,5 km å gå langs vei. <b>Det er motbakke hele veien, så beregn god tid til start.</b> Alle løpere på start 1 vil passere F30 underveis i løpet. Dette skjer ved en passeringspost. Veien har nedsatt fartsgrense, og passeringstedet er bemannet med vakter. <b>Fra passeringsposten følger alle løpere merking til ny starttrekant på andre siden av veien.</b></p> <p><u>Start 2</u> – Løype 6 og 7. 500 m fra målområdet. Ingen høydemeter å forsere.</p> <p>Husk å ta med løperbrikke og startnummer til start.<br/>Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet på løpskontoret.<br/>Husk å ta med kartet til start. Alle andre klasser får kartet i startøyeblikket.<br/>Det er backup-lapper tilgjengelig ved begge startene.</p> |
| <b>Startnummer</b>                | Alle løpere skal ha startnummer. De som ikke deltar på Alvdal fredag, henter startnummeret sitt på løpskontoret. <b>NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp.</b> Skulle du være uheldig å miste startnummeret ditt, ta kontakt med løpskontoret for å få et nytt startnummer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Terreng</b>                    | Terrenget har stort sett veldig god sikt mellom furutrærne. I enkelte områder er det noe tettere granskog. Til å være i Nord-Østerdal så har terrenget mange små grøntområder, men de fleste av disse er imidlertid rimelig greit passerbare. Skogbunnen består av myke lyngtuer. En del av steinene er mosegrodde, og kan fra enkelte retninger framstå mer som høydepunkt. Det har foregått en del tynningshogst i området de par siste årene, så partier av løypenettet har dessverre rester etter dette liggende på bakken. Tømmerslepene kan være av varierende tydelighet. Løypene som har start 1 vil kunne komme i kontakt med detaljfattig skråli i tillegg til steinrike områder.                                                                                                     |

## Løyper

I enkelte deler av terrenget kan postene stå tett.  
Løperne oppfordres til å sjekke kode.

All oppvarming skal foregå på vei til start og på travbanen.

### Oppdaterte løypelengder:

| Løype nr. | Klasser                                                            | Nivå | Lengde i km | Målestokk | START                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------|-----------------------------------------|
| 1         | H21, H 19-20, H17-18<br>H 35, H 40<br>D21                          | A    | 5,8         | 1:10000   | START 1<br>1,5 km langs vei, i motbakke |
| 2         | H15-16, H45, H50<br>D15-16,D17-18,D19-20,D35,D40<br>Trim/Direkte A | A    | 4,6         | 1:10000   |                                         |
| 3         | H55, H60<br>D45, D50                                               | A    | 4,0         | 1:10000   |                                         |
| 4         | H65, H70, H75, H80<br>D55, D60, D65, D70, D75, D80                 | A    | 3,3         | 1:7500    |                                         |
| 5         | H13-14, H15-20B<br>D13-14, D15-20B<br>Trim/Direkte B               | B    | 3,0         | 1:10000   |                                         |
| 6         | H11-12, H13-16C, H17C<br>D11-12,D13-16C, D17C                      | C    | 1,7         | 1:10000   | START 2<br>500 m                        |
| 7         | H10,H11-12N, H13-16N<br>D10, D11-12N,D13-16N                       | N    | 1,5         | 1:10000   |                                         |
|           | N-åpen                                                             | N    | 1,5         | 1:10000   |                                         |

## Post- beskrivelser

Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i tekst.  
Løse postbeskrivelser tilgjengelig på start.

## Mål

Løpere stempler i mål på målbukk plassert rett ved mållinjen. Etter målpassering fortsetter løperne til brikkeavlesning/utdeling av strekktider. Løpskartene samles ikke inn etter målgang. Vi ber om fair play; ikke vis kartet til løpere som ikke har startet. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål.

## Vask

Våtklut

## Toaletter

Det er gode gammeldagse utedoer på arenaen. Ingen toaletter ved start.

## EKT

Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Backuplapper på start. Skriv på startnr, og brikkenr. Leiebrikker; leiepris kr. 60 pr løp.

## Leiebrikker

Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.

## Resultatlistes

Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.

## Premiering

Premier til alle t.o.m. 12 år. Disse kan hentes direkte etter målpassering. I klassene fra 13-16 år premieres 1/3, og i klassene 17-21 premieres 1/8. I klassene fra 35 år og oppover, premieres klassevinner. Uttrekkspremie i direkte-løypene. I tillegg er løpet KM for Hedmark. Fra 35 år og oppover kåres kretsmeesteren i 10-årsklasser.

|                                    |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Småttroll og barneparkering</b> | På samlingsplass. Småttroll kr 30,- (VIPPS 93742) og barneparkering gratis. Premie til alle.                                                                 |
| <b>Salg</b>                        | Salget foregår på arena. Her kan du få kjøpt kaffe, kaker, vafler, brus og pølser. (VIPPS 93742). Runes o-utstyr er også på plass for salg av idrettsutstyr. |
| <b>Førstehjelp</b>                 | Førstehjelp og lege Marte Kvittum Tangen (911 397 38) på arena.                                                                                              |
| <b>Løpsleder</b>                   | Britt Vangen Sandvold, 93213496, britt-sandvold@hotmail.com                                                                                                  |
| <b>Løypelegger</b>                 | Erlend Kvittum Nytrøen                                                                                                                                       |
| <b>Kontrollør</b>                  | Jon Arve Engebakken                                                                                                                                          |

**Tynset IF**  
*ønsker alle et godt løp.*

Hovedsponsorer orienteringsgruppa

Hovedsponsorer Tynset idrettsforening.

**Cubus**  
**Tynset OPTISKE**  
Parkveien, 1 – 2500 Tynset  
Tlf. 62 48 19 77  
[www.tynset-optiske.no](http://www.tynset-optiske.no)



#### SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE SOMMERLØPENE 2018

Generalsponsor:



Sponsor:



**Alt på ett sted!**

• Dagligvarer • Manufaktur • Jernvarer  
• Glass/steril • Medisintutialg

*Velkommen til oss - vi er i Alvdal sentrum*

