

Midt-Norsk Mesterskap i Orientering

Langdistanse og stafett 25-26.august 2018



Arrangør: Sportsklubben Freidig

Orienteringsavdelingen i Sportsklubben Freidig har gleden av å invitere til Midt-Norsk Mesterskap i langdistanse og stafett. Årets arrangement er lagt til Oppdal.

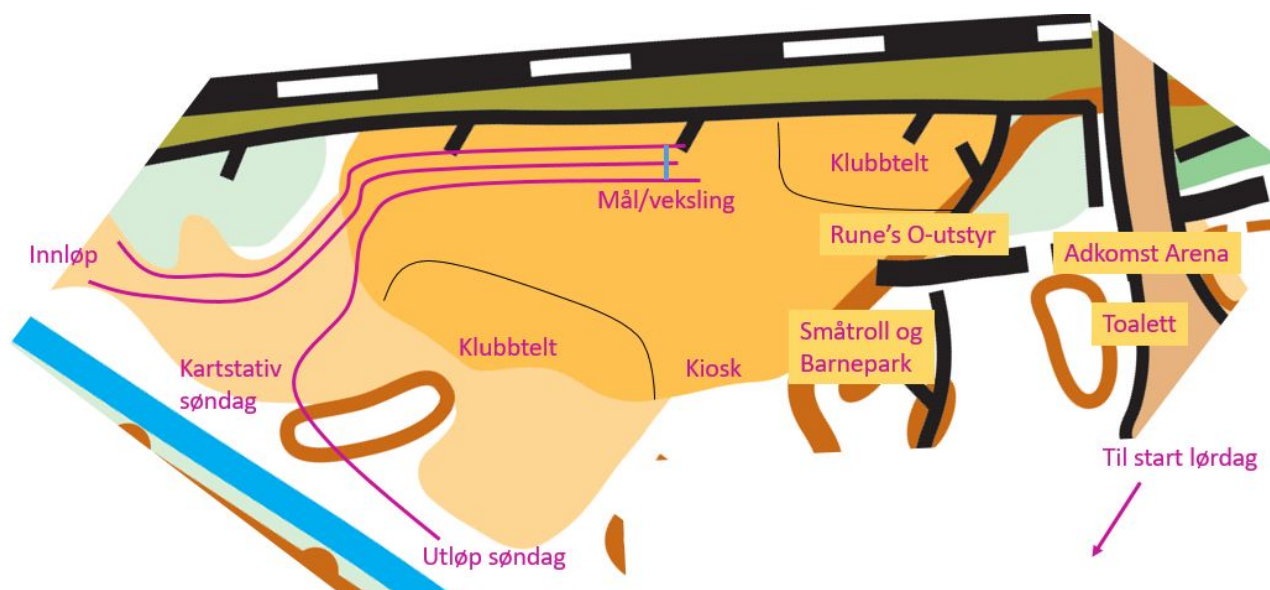
ADKOMST OG PARKERING

Det merkes med O-poster ved avkjøring fra E6, 6 km nordøst for Oppdal sentrum. [Link til avkjørsel i Google Maps](#). Parkering er rett etter avkjøringen fra E6, og avstand fra parkering til arena er fra 100-500 meter. Parkeringskapasiteten er begrenset, så vi oppfordrer dere til å fylle opp bilene.

Det er 50 kr i P-avgift per dag som går til grunneierne. P-avgiften betales i kiosken før du drar fra arena. Kontroll av betalt P-avgift ved utkjøring.

ARENA

Arena er felles for begge dager og er lagt til en gressvoll som den siste tiden er benyttet som sauebeite. Noe etterlatenskaper etter sau må nok påregnes. Toaletter er plassert på veien ved adkomst til arena. På arenaen er det også kiosk med kaker, vafler, pølser, kaffe og diverse kalde drikker. Rune's O-utstyr vil også være til stede og tilby et bredt utvalg av O-utstyr.



LAGSPOSER

Det er én lagspose per dag som hentes i sekretariatet ved mål. I lagsposen ligger det kart for alle klasser som løper N- og C-løype, startliste for klubben og startnummer til alle deltagere inkludert påmeldte i direkteklasser gjort innen onsdag kveld. De som har meldt seg på i direkteklasser etter onsdag henter startnummer og eventuelt løpskart på løpskontoret. Sjekk brikenummer som står oppført i startlista mot ditt faktisk nummer og ta kontakt med løpskontoret ved avvik! For lagkonkurransen på søndag er det en egen lagspose som kan hentes på løpskontoret fra kl 11.00.

STARTNUMMER

Alle løpere skal bære startnummer begge dager. For at færrest mulig av startnumrene blir liggende igjen i skogen ber vi om at startnummeret festes med fire sikkerhetsnåler, og hver nål to ganger gjennom startnummeret. Sikkerhetsnåler fås i sekretariatet ved behov.

TERRENG OG KART

Arena ligger på 550 moh. Løpsterrenget strekker seg fra denne høyden og opp mot 900 moh. Terrenget er variert og løpsområdet inneholder flere ulike terrengetyper. I den lavereliggende delen er det gropterrang med furuskog. Oppover i skrålia tar bjørkeskogen over. Skrålia opp mot fjellet inneholder både meget detaljrike partier og detaljfattige områder med innslag av myr. Det er stedvis mye stein av varierende størrelse. Løpbarheten er generelt god.

Kartet som benyttes, "Stortjønna", er nytegnet i 2018. Det overlapper noe med terrenget som ble brukt til O-Festivalen 2017. Synfaring og karttegning er gjort av Kristen Treekrem.

Det har vært en tørr sommer slik at en del pytter på kartet er til dels tørket ut.

I de lengste løypene er det aktuelt å krysse noen raviner. Deler av disse er markert med skravur farlig område. Skraverte områder viser hvor det er svært bratt og **forbudt** å krysse. I en av ravinene er det markert passeringspunkter. Disse er merket i terrenget slik at løperne ledes inn mot passeringspunktet. Se kartoppslag.

Alle utydelige stier markert på kartet som berøres av ungdomsløyper, er i terrenget merket med gule merkebånd. På et par plasser er traseer gjennom skogen også merket med gule merkebånd. Dette som ekstra ledelinjer for de korteste løypene. Disse er markert med violett stiplet strek på kartet. Se kartoppslag.

På lørdagens konkurranse kommer de lengste løypene i kontakt med en kraftledning. Ved trykking av kart har plassering av stolper/master i nordøstre del falt ut fra kartet og er ikke vist. Se kartoppslag.

I lørdagens konkurranse har alle klasser fra 50 år og oppover kart med målestokk 1:7500, mens øvrige klasser har målestokk 1:10000. I søndagens konkurranse har klassene D180 og H180 kart med målestokk 1:7500, mens alle øvrige klasser har kart med målestokk 1:10000.

Lørdag er det tilbud om løse postbeskrivelser til alle klasser på start.

Søndag går løyper for N-åpen og Lagkonkurranse delvis langs med trafikkert vei som også brukes som parkering. Gjør løperne kjent med dette og be alle være oppmerksom på trafikken.

Postene sitter i visse områder tett. Husk å sjekke koder!

DIREKTEKLASSER

Det er direkteklasser med tilbud om løyper med N, C, B og A nivå begge dager. Påmelding i Eventor fram til fredag 24/8 kl 22.00 for lørdagens løp og lørdag 25/8 kl 22.00 for søndagens løp. Etter den tid kan påmelding gjøres på løpskontoret på arena fra kl. 09.30 begge dager. Siste frist for å starte i direkteklasser er kl 13.00 på lørdag og kl 12.00 på søndag. Påmelding må da gjøres noe før dette! Merk at løpere som er påmeldt i direkteklasser etter onsdag 22/8 må hente startnummeret sitt på løpskontoret før de går til start. Startnummer og kart (for N og C klassene) for de som er påmeldt innen onsdag 22/8 ligger i klubbens lagspose.

På lørdagen har alle direkteklasser samme start som øvrige klasser. Søndag er det start fra arena for alle direkteklasser.

Kart lørdag: N-åpen og Direkte C får kart i lagsposen eller ved henting/påmelding på løpskontoret.

Direkte B, Direkte A Kort og Direkte A Lang får kart på start.

Kart søndag: N-åpen og Direkte C får kart i lagsposen eller ved henting/påmelding på løpskontoret.

Direkte B, Direkte A Kort og Direkte A Lang tar kart ved kartoppheng for stafetten på vei til startpost. Se avsnitt Start, veksling og målgang stafett..

START LANGDISTANSE (LØRDAG)

Vei til start er merket med skilt og rød/hvite merkebånd fra øst på arena, se angivelse av «Til start» på arenakartet. Det er ca 1,5 km til start. Oppvarming kun lovlig langs merket trase, og innenfor området ved starten som ikke er merket som forbudt område i terrenget.

Det er selvbetjening av backup-lapper for Emit-brikke ved start.

Stille start i alle klasser, det vil si at det ikke er opprop av starttid eller navn. Løpere som kommer for sent til start henvender seg til startmannskapet.

Startprosedyre for alle klasser med spesifisert starttid:

- 3 minutter før starttid: Gå inn i sluse for registrering
- 2 minutter før starttid: Gå inn i sluse for løse postbeskrivelser
- 1 minutt før starttid: Gå frem til kasse med kart for din klasse
- 5-10 sekunder før start: Legg brikke på startenhet
- På starttid: Ta kart og løft brikken fra startenhet

Deltagere med fri starttid (N-åpen og direkteløyper) går direkte til aktuell sluse, og kan starte mellom kl 10.30 og 13.00.

Det er ikke startpost. Start-trekant på kartet er ved startbåsene.

Overtrekkstøy transporteres fra start tilbake til arena etter siste start, og legges ved siden av der løperdrikke deles ut.

MÅLGANG LANGDISTANSE (LØRDAG)

Det er merket løype fra siste post som skal følges. Dere krysser en bekk underveis til mål, viktig å vise hensyn her om dere tar igjen noen som ikke har det fullt så travelt.

Målgang gjøre ved stempling på målbukk. Brikken leses av rett etter målgang. Kart samles ikke inn, den enkelte løper er ansvarlig for at løyper ikke vises til løpere som ikke har løpt.

START SØNDAG

Start for alle klasser er på arena. Området for fellesstartene (stafett og lagkonkurranse) åpnes 5 minutter før aktuell start. Direkteklasser og N-åpen starter fra vekslingsfeltet, 0-enhet i vekslingsfeltet benyttes ved start og kartet for klassene "Direkte B", "Direkte A Kort" og "Direkte A Lang" tas fra kasse ved kartoppheng i utløpet. Alle løpere følger merket løype til startpost, som ligger ca 150 m fra vekslingsfeltet.

Starttid for fellesstarter:

10.00	H 13-16, H 17-
10.05	D 13-16, D 17-
10.10	D 135-, H 135-
10.15	D 180-, H 180-, Mix
12.00	Lagkonkurranse 8-12 år

VEKSLING OG MÅLGANG SØNDAG

Det er merket løype fra siste post som skal følges. Dere krysser en bekk underveis til mål, viktig å vise hensyn her om dere tar igjen noen som ikke har det fullt så travelt.

Innkommende stafettløpere stempler på målbukk, veksler deretter med utgående løper og går videre til brikkeavlesing. Veksling skjer ved klapp på skulder, klem eller "High-five". Utgående løper tar sitt kart fra kartoppheng på vei til startpost. Det vil ved behov bli avholdt fellesstart for stafettløpere som ikke har fått kommet seg ut i skogen "innen rimelig tid". Informasjon om dette vil gis av speaker.

Ved målgang stempler sisteetappeløper og individuelle løpere på målbukk. Ved spurtoppgjør i stafettklasser er det første løper over mållinjen som avgjør innbyrdes plassering. Brikkeavlesing og innsamling av kart etter målgang. På arenaen på søndag skal ikke kart fra lørdagens løp eller kart med direkteløyper for søndag sees på av stafettløpere som ikke er ferdig med sitt løp.

LØPERDRIKKE

Det er tilbud om løperdrikke etter målgang. Du kan velge mellom vann og saft.

Væskepost lørdag: For klasser med løype lengre enn 7 km vil det være en væskepost ca. halvveis i løypen. Væskepost er ved en post og det serveres vann. Husk å stemple på væskeposten!

LØYPER OG KLASSER LØRDAG (Langdistanse)

Mesterskapsklasser					Øvrige klasser				
Nivå	Klasse	Dist.	Klasse	Dist.	Nivå	Klasse	Dist.	Klasse	Dist.
B	D13-14	3,1	H13-14	3,1	N	N-åpen	1,8		
A	D15-16	4,1	H15-16	4,8		D11-12 N	2,5	H11-12 N	2,5
	D17-18	5,4	H17-18	7,9		D13-16 N	3,2	H13-16 N	3,2
	D19-20	5,8	H19-20	9,1		D17-N	3,2	H17-N	3,2
	D21-	7,2	H21-	11,1	C	D -10	2,5	H -10	2,5
	D35-	4,9	H35-	7,9		D11-12	3,1	H11-12	3,1
	D45-	4,3	H45-	5,8		D13-16 C	3,1	H13-16 C	3,1
	D50-	4,3	H50-	5,4		D17-C	3,1	H17-C	3,1
	D55-	3,7	H55-	4,9		Direkte C	3,1		
	D60-	3,7	H60-	4,3	B	D15-20 B	3,8	H15-20 B	3,8
	D65-	3,6	H65-	3,7		Direkte B	3,2		
	D70-	3,6	H70-	3,6	A	D17- AK	4,3	H17- AK	5,8
	D75-	2,7	H75-	3,6		D45- AK	3,6	H45- AK	4,3
	D80-	2,7	H80-	2,7		Direkte A Kort	4,1	Direkte A Lang	6,0
	D85-	2,7	H85-	2,7					

LØYPER OG KLASSER SØNDAG (Stafett og individuelle klasser)

Mesterskapsklasser					
Klasse	Distanser	Nivå	Klasse	Distanser	Nivå
D13-16	3,4 - 3,2 - 3,4	B - C - B	H13-16	3,4 - 3,2 - 3,4	B - C - B
D17- ***	5,1 - 5,1 - 5,1	A - A - A	H17- ***	7,1 - 7,1 - 7,1	A - A - A
D135 *	4,1 - 4,1 - 4,1	A - A - A	H135 *	5,1 - 5,1 - 5,1	A - A - A
D180 *	3,0 - 3,0 - 3,0	A - A - A	H180 *	3,9 - 3,3 - 3,9	A - A - A

Øvrige klasser					
Mix **	3,5 – 2,4 – 5,1	B – C – A			
N-Åpen	1,8	N			
Direkte AL	5,1	A	Direkte B	3,3	B
Direkte AK	4,0	A	Direkte C	2,4	C

*) Angir minimum samlet alder på laget. Minstealder: 35 år.

**) Laget kan settes sammen uavhengig av alder, kjønn og klubbtilhørighet.

***) Løpere i D/H16 kan løpe en etappe i D/H17-

Sammensatte lag i D/H13–16 deltar i MNM på vanlig måte. I øvrige klasser kan ikke sammensatte lag ta medalje i MNM.

LAGOPPSTILLINGER

Frist for innlevering av lagoppstilling på stafett og lagkonkurranse er lørdag 25. august kl 17:00 i [Eventor](#).

LAGKONKURRANSE SØNDAG

Det arrangeres lagkonkurranse for løpere i alderen 8-12 år (født 2006-2010) søndag.

Lagoppstilling leveres inn til samme tid og på samme måte som for stafettlag. Hvert lag består av 3-5 løpere. Man står fritt til å sette sammen lag med løpere fra flere klubber. Én av løperne må ha Emit-brikke, og nummeret på denne angis ved påmelding. Det er brikken til den første løperen på lagoppstillingen som skal benyttes. Lagsposer for lagkonkurransen, med startnummer og kart, deles ut på løpskontoret fra kl. 11:00 på søndag.

Fellesstart for lagkonkurransen er søndag kl 12:00 fra samme sted som første-etappe på stafetten. Lagene skal samle så mange poeng som mulig i løpet av 45 minutter fra kl 12:00 til 12:45. Lag som bruker mer enn 45 minutter trekkes 10 poeng per minutt (kontinuerlig beregnet). Postene kan tas i den rekkefølge man vil, og man får poeng for hver post man stempler på (kun de postene som er på kartet for lagkonkurransen gir poeng). Det er også fire poster med aktiviteter hvor man må gjennomføre aktiviteter før man får stemple. I postbeskrivelsen er det angitt poeng per post og det er angitt hvilke som er aktivitetsposter med en symbolet for bemannet post. Vær forberedt på at det kan bli vått og sølete.

Lagkonkurransen benytter samme sistepost som de ordinære klassene og det samme innløpet derfra til mål. Laget skal avslutte med sistepost og løpe samlet over mål.

Det laget som plukker flest poeng vinner. Ved lik poengsum rangeres laget med kortest tid først. Det er premier til alle deltakerne i lagkonkurransen.

RESULTATER OG INFORMASJON

Liveresultater med mellomtider publiseres på [LiveResults](#) og strekktider på [OrRe](#). Direktelinker blir lagt ut på løpets Eventor-side. Merk at for LiveResults får man en mer mobilvennlig visning ved å trykke på

 [Oppna i nytt fönster](#) etter å ha valg klasse.

Startlister, resultater og annen informasjon henges også fortløpende opp på arena. Etter løpene legges resultatene ut på Eventor, og det åpnes for å legge inn og se på veivalg i Livelox.

PREMIERING

Tidspunkt for premieutdeling annonseres av speaker, og slås opp på resultattavlen på arena. Premieutdelingen vil finne sted ved innløpet, nær mål.

Klasser lørdag	Klasser Søndag	Premiering
Alle opp til 12 år	N-åpen og Lagkonkurranse	Alle
13-16 år, samt H/D 15-20B	D/H 13-16	1/3 av påmeldte
H/D 17-18, H/D 19-20, H/D 21-	D/H 17-	1/8 av påmeldte
Øvrige ordinære klasser	Øvrige ordinære klasser	Vinner
Direkteklasser	Direkteklasser	Ingen

Det utdeles i tillegg "Midt-Norsk Mesterskap"-medaljer til deltagere fra Midt-norske klubber i mesterskapsklassene. I klassene fra og med 17 år må det være minst 5 deltagere for å dele ut alle valører, 4 deltagere for å dele ut gull og sølv, og ved 3 eller færre deltagere deles det kun ut gull.

BARNEPARKERING OG SMÅTROLL

Det er tilbud om barneparkering på lørdag og Småtroll begge dager. Småtroll koster kr 30,- pr dag og betales på arena. Premie til alle Småtroll!

SANITET

Det vil være lege til stede med førstehjelpsutstyr tilgjengelig. Ved skader som krever ekstra sjekk eller oppfølging vil person måtte fraktes til legevakt i Oppdal sentrum.

SALG PÅ ARENA

Det vil være to salgstilbud på arena, kiosk med salg av enkel mat og Runes O-utstyr som stiller med et bredt utvalg av O-utstyr. I kiosken kan dere få kjøpt kaker, vafler, pølse m/lompe, kalde og varme drikker. I kiosken kan dere betale kontant eller med Vipps.

JURY

May Toril Moen (STOK)	Juryleder Langdistanse
Thomas Mjølhus (STOK)	Juryleder Stafett
Atle Dengerud (NTOK)	Langdistanse og Stafett
Lars Roger Lundanes (MROK)	Langdistanse og Stafett
Kari Osmoen (NØOR)	Langdistanse og Stafett
Andreas Sylte (Løpsleder)	Langdistanse og Stafett

HOVEDFUNKSJONÆRER

Løpsleder:	Andreas Sylte, 958 77 791, andreas.sylte@outlook.com
Løypeleggere:	Sturla Sæther (lang) og Johan Ivarsson (stafett)
Tidtakning:	Pål Kittilsen, 95745855
TD:	Haakon Arnesen, Byåsen

God tur i skogen og lykke til!

Våre sponsorer



Samarbeidspartnere

