

PM KM Langdistanse Hedmark og Oppland 2018 - Finndulten 2018

Lunderseter IL, O-gruppa ønsker alle velkommen til Finnskogen Montessoriskole.

Løpsleder/Løypelegger: Lene Margrethe Sætaberget og Roar Sætaberget
Kontrollør: Ole Kristian Steinbekken, Odal OL

Finnskogen Montessoriskole ble stiftet 09. mai 2007 etter at Kongsvinger Kommune vedtok å legge ned Lunderseter Skole. Skolen rommer i dag vel 60 elever og har 17 ansatte. Siste tilskudd til skolen er nybygd gymsal.

Kart og terreng:

Kartet Langåsen er opprinnelig et gammelt o-terreng som er brukt i mange løp tidligere. Det gamle kartet er konstruert, resynfart og rentegnet av Bjørn Paulsen 2016/2017. I tillegg er det gjort en del korreksjoner i 2017 og gjennom sommeren 2018. Det er brukt gammel IOF norm.

Det har vært utstrakt hogstvirksomhet i 2017/2018 Vi har prøvd å få med nye slep og tatt bort gamle slep, men det kan forekomme feil begge veier.

Grøntområder har stor variasjon i løpbarhet og det har vært vanskelig med avgrensninger og vurdering av grønnfarge.

Terrenget har store variasjoner fra drømmeterreng med lettløpte detaljrike fururabber til tettbevokste detaljrike områder. Det innbys også til skråli-orientering og mange høydemeter.

Flere løyper kommer i kontakt med hager – minner om forbud å løpe på dyrket mark. Noen løyper kommer i kontakt med et gjerde – dette kan være vanskelig å se i terrenget så utvis forsiktighet. Det skal ikke være nødvendig å forsere dette unntatt der det er grind/åpning.

Postene henger meget tett så det er viktig at dere sjekker koder.

Start: Ca 400 m vestover langs veien og så nordover på grusvei ca 1,3 km (forbi kirka)(merket med røde/hvite bånd)

Forbudt område nord og øst for veien på vei til start.

Det vil være mulig med transport til start for de yngste og eldste løperne. N-Åpen og C-løyper har fristart fra kl 12:00. Får kart på samlingsplass fra sekreteriatet, ingen lagsposer.

Øvrige klasser med starttid fra kl 13:00. Opprop 3 min før start. Kart utleveres i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for at de tar riktig kart. Løse postbeskrivelser ved start. Backuplapper ved start. **10 meter til startpost (markert med o-skjerm) – ingen stemping på startpost!** Mannskap er plassert for å bistå nybegynnere.

Løyper	Lengde	Løyper	Lengde
H 21	9,2km	D60- D65- H70	3,2km
D21, H19-20, H35	7km	D13-14, D17-B, H13-14, H17-B	3,2km
D19-20, H17-18, H40-, H45	6,6km	D70- D/H75- D/H80- D/H85	2,5km
D17-18, D35- H50- H55-	6,1km	D/H11-12, D/H13- 16C, D/H17C	2,4km
D40-, D45- H15- 16, H17-AK, H60-	5,8km	D/H13-16N, D/H17-N	2,1km
D15-16, D17-AK, D50- D55- H65-	4,8km	D/H10-12, N- åpen, D/H11-12N	1,4km

Målestokk: 1:10.000 for alle KM klasser under 60år og B-nivå, 1:7500 For de over 60år og N og C-løpere. Ekvidistanse 5m.

Kiosk: Kaker, pølser, brus og kaffe

Småttroll: 30,- på samlingsplass.

Toalett: Garderobeanlegg – OBS ! **Forbudt med piggsko inne!** Toalett på vei til start.

Premiering: KM-medaljer deles ut i henhold til Hedmark Orienteringskrets regler. Vanlig premiering i alle klasser.

Lunderseter IL, O-gruppa ønsker alle en riktig god tur!