



PM for Ski-o-Treff 2019

Mellomdistanse (WRE), nattsprint og NM-langdistanse (felles-start)

Nordmarka ski-o-klubb ønsker dere velkommen til 20-års jubileum for ski-o-treff på Natrudstilen. Vi ønsker alle lykke til! Husk at det er mange skiturister i området, og vis hensyn! Du har alltid vikeplikt når du kommer inn på maskinløypene.

Program

Lørdag 5.januar

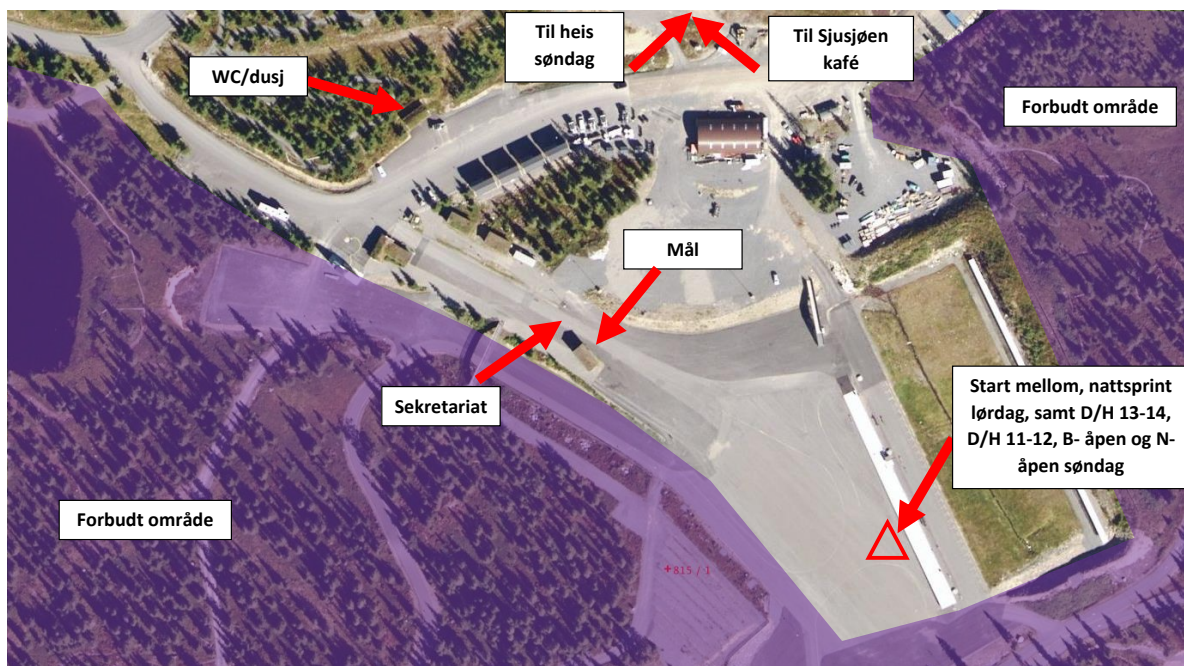
- 11:00 Første start mellomdistanse
- 17:00 – 18.00 Fri start nattsprint for alle bortsett fra D/H 17-20 og D/H 21-
- 17:00 Første start nattsprint for D/H 21-, D/H 17-20

Søndag 6. januar

- 11:00 Første start D/H 13-14, D/H 10-12, N-åpen og B-åpen –klasser. Start på arena
- 10.45 første start NM-langdistanse fellesstart. Startsted ca. 500m fra toppen av skiheisen
- Fra 11.40 for øvrige klasser med fellesstart. Startsted ca. 500m fra toppen av skiheisen

Arena:

Natrudstilen, Sjusjøen skisenter. Merket fra Fv 2, Sjusjøvegen, mellom Mesnali og Sjusjøen. Løpskontor ved tidtakerhuset på arenaen.



Lørdag:

Mellomdistanse

Klasser	Løypelengde	Kartutdeling	Startintervall
H21-	8,4 km	15 sek	1min
D21-, H17-20	6,8 km	15 sek	1min
D17-20	6,1 km	15 sek	1min
H40-	6,8 km	1min	1min
H15-16, H50-, D40-	6,1 km	1min	1min
D50-, H60-, H17-K	4,8 km	1min	1min
D15-16, D60-, D70-, H70-, D17-K	3,5 km	1min	1min
H13-14, D13-14,	3,4 km	1min	1min
H 11-12, D 11-12	2,2 km	før start	1min
N-Åpen	2,2 km	før start	fri start fra 11.00

- Start på arena. Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start.
- N-åpen og D/H 10-12 kan hente kart på startplassen før start. Husk å bli registrert på start, og å nulle tidtakerbrikken.
- Det er ca. 150 m fra tidsstart til startpunkt

Kartmålestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 m for alle klasser. Kartet er i A4.

Nattsprint:

Klasse	Løypelengde	Kartutdeling	Startintervall
H21-, H17-20	3,4 km	15 sek	1min
D21-, D17-20	3,0 km	15 sek	1min
3 km	2,9 km	30 sek	fri start
2 km	2,8 km	30 sek	fri start
1 km	2,0 km	før start	fri start

- D/H 21 og D/H17-20: Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start.
- Øvrige klasser har fri start fra kl. 17.00. 1 km kan hente kart på startplassen før start.
- Husk å bli registrert på e-link før start, og å nulle tidtakerbrikken.
- Det er ca. 10 m fra tidsstart til startpunkt

Kartmålestokk 1: 5000 og ekvidistanse 5 m for alle klasser. Kartet er i A4.



Søndag:

Klasse	Løypelengde	Startnummer	Starttid	
D 17-20, NM	11,1 km	1-22	10.45 (fellesstart)	kartbytte, væskepost, utstyrspost
H17-20, NM	15,1 km	41-67	11.00 (fellesstart)	kartbytte, væskepost, utstyrspost
D 21-, NM	15,1 km	101-116	11.15 (fellesstart)	kartbytte, væskepost, utstyrspost
H 21-, NM	17,2 km	121-146	11.30 (fellesstart)	kartbytte, væskepost, utstyrspost
H15-16	11,1 km	201-229	11.40 (fellesstart)	kartbytte, væskepost
H40-	15,1 km	231-245	11.50 (fellesstart)	kartbytte, væskepost
H60-, H17-K, D50-	8,4 km	261-283	12.00 (fellesstart)	kartbytte
D15-16, D17-K, D60-, H70-	7,0 km	284-328	12.10 (fellesstart)	
H50-, D40-	11,1 km	331-360	12.20 (fellesstart)	kartbytte, væskepost
H/D 13-14	3,4 km	Ikke startnummer	Fra kl. 11.00 på arena	
H/D11-12, N-Åpen	2,6 km	Ikke startnummer	Fra kl. 11.00 på arena	
B-åpen	3,4 km	Ikke startnummer	Fra kl. 11.00 på arena	

Start

For klasser med start fra arena kl 11.00:

Samme startprosedyre som på mellomdistanse

Langdistanse, fellesstart, start fra Natrudstilen, fra kl 10.45,

Heistransport til start. Heisen starter å gå kl. 10.00. Heisen tar ca. 5 minutter. Det er 700 m / 5 min. på ski fra toppen av heisen til startsted. Beregn god tid da det kan bli kø i heisen. Husk å hente startnummer og heisbillett ved løpskontoret

Startfelt åpner 7 min før start, med nulling av brikke ved inngang. Løperne stiller opp 5 min før start. I rekkefølge i forhold til startnummer. 10 i hver rekke. Følg startleders instruksjoner

I NM-klassene deles kartet ut 1 min før start. Løperen holder kartet bak ryggen. Legg inn kartet på starters kommando, 15 sek før start. Starter gir startsignal. Det er 100 meter til startpost.

I øvrige klasser deles kartet ut ca. 3 min før start. Kart kan legges inn 2 minutter før start. Starter gir startsignal.

Overtrekkstøy transporteres tilbake til arena.



Kart

Klasser med fellesstart: Kartmålestokk 1:15 000 og ekvidistanse 5 m. Kartet er i A4.

Øvrige klasser: Kartmålestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 m. Kartet er i A4.

For klasser med kartbytte skjer dette ved at konkurransekartet snus. Kartene er merket med **del 1** og **del 2**. Det er løpende nummerering på postene.

Startnummer

Alle som går i klasser med fellesstart skal ha startnummer. NM-klassene har startnummervester.

Øvrige klasser har startnummer på venstre lår. Startnummeret hentes på løpskontoret lørdag ettermiddag, mens nattsprinten pågår, eller søndag fra kl. 09.00. Samtidig med at startnummeret hentes, må det også hentes heisbillett.

Heisbillett

Heisbillett er inkludert i startkontingenten for løpere som starter på toppen. Vi har kun en heisbillett pr. deltaker, denne hentes på løpskontoret. Om billett mistes, må ny billett kjøpes i billettkontor på skisenteret. Vi har et begrenset antall heisbilletter for salg til lagledere som ønsker å ta seg til start. Billetten koster 30 kroner.

GPS

Utvalgte løpere i NM-klassene skal gå med GPS på søndag. GPS-enheten deles ut på start. Det legges ut lister over hvem som skal ha GPS på Eventor, samt oppslag på arena.

Utstyrspost

Søndag er det utstyrspost for klassene D/H 21-, D/H 17-20. Utstyr leveres i skipose ved løpskontorteltet før klokken 10.00. Merk utstyret deres godt.

Drikkepost

Søndag er det drikkepost for løyper over 8 km. Det serveres saft.

Felles informasjon

Kart og terreng

Ringsaker OK og Lillehammer OK sitt orienteringskart Natrudstilen, revidert høsten 2015. Kartet er tilpasser ski-o-norm.

Variert barskog med en del åpne hogstfelt og myrer. Middels kupering med innslag av korte bratte kneiker. På søndag vil de lengste løypene komme i områder med halvåpent fjellterreng og grovere kupering. Det er 70 km skuter- og 25 km brede maskinløyper på konkurransekartet. Det er i tillegg en løype som er prikket. Denne løypa er bratt og krevende.

PS veger: Brune veger er strødd, og er forbudt å gå på. Disse er merket med lilla kryss. Svarte veger er brøytet og farbare på ski, noe grus kan forekomme. Vis hensyn da vegene trafikkeres av biler.

Vann som er markert som forbudt område er strengt forbudt å gå over. Her er det mye overvann.

Snøforholdene er stort sett gode, men i enkelte områder i tett skog er det stedvis lite snø.



Konkurranseløypene på Natrudstilen og omkringliggende områder er sperret terreng for deltakerne hele helga.

Leiebrikker og kartstativer

Leiebrikker og kartstativer hentes på løpskontoret. PS: Husk og lever tilbake igjen dette før dere reiser hjem.

Premiering

Premieutdeling foregår på arena fortløpende etter at klassene er avgjort. Premieutdeling skjer på arena, og vil bli annonsert av speaker. Klassene N-åpen og D/H 11-12 får premie når de går i mål.

Premiering i henhold til NOFs retningslinjer: Full premiering for alle opp til 12 år. 1/3 for 13 - 16 år og 1/6 for Sport8-cup-klasser. For klassene D/H 17-K, D/H40-, D/H50-, D/H60-, H70- og B-åpen er det premie til klassevinnerne. Det er ikke egen premiering på nattsprinten. I NM-klassene søndag er det medajer til de tre beste samt diplom til 1/3 av antall startende.

Sjusjøen Café

Det er ikke kafeteria (eller sportsutsalg) på arena. Vi kan anbefale Sjusjøen Café i bunn av alpinanlegget for å varme seg og kjøpe noe godt å spise eller drikke. 300 m å gå fra arena.

Tidtaking

Emit Touchfree. Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke har dette blir tildelt leiebrikke. Leiebrikke fås utdelt i sekretariatet (ved målhuset).

Det er **touchfree!** Det er ikke tillatt å slå postene. Dette kan medføre diskvalifisering.

Dusj og toalett

Myntdusj og toalett i eget bygg ved parkeringsplassen.

Kuldegrense og avlysning

NOF har ingen egne regler for kulde. IOF's regler sier at ved temperaturer mellom -15 °C og 20°C må arrangøren vurdere om det er forsvarlig å gjennomføre løpet med tanke på vind, konkurransetid etc. Ved kaldere enn -20 °C i store deler av løypa må det avlyses.

Dersom det er sterk vind og/eller kaldere enn -15 °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og hals ("Buff"). Dette vil bli kontrollert på start.

Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

Løpsledelse

- Løpsleder: Mattis Myhre, mattis.myhre@gmail.com, 922 36 218
- Tidtager: Henning Spjelkavik
- Løypeleggere: Vidar Benjaminsen og Yngve Mobråthen.
- TD/kontrollør: Lars Lystad
- Speaker: Yngve Mobråthen



