



PM for KM Mellomdistanse søndag 26. mai 2019

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. Betaling for parkering ved å sende SMS *Pmelhus* <registreringsnummer> til 2470 (eks. *Pmelhus VH61332*). Salg av diverse godsaker i kiosken (kan være dårlig dekning med vipps/kort).

KART & TERRENG

Kartet er oppdatert 2019 (ISOM-2000 standard); målestokk 1: 8000. Middels kupert terreng med generelt god løpbarhet. Vegetasjonen består av gran- og furuskog, og noen få områder med tettere løvskog. De lengste løypene kommer i befatning med en del halvåpent og myrlendt terreng. Relativt lite hogst. Noen stier og traktorveier finnes i området. Løypene publiseres på LiveloX etter løpet.

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			Start
ID	Lengde [km]	Nivå	Stigning [m]	KM	Øvrige	Direkte	
A1	4.87	A	235	H 21-			1
A2	4.44	A	220	D 21-, H 19-20, H 35-			1
A3	3.98	A	200	D 19-20, D 35-, H 17-18, H 45-, H 50-			1
A4	3.50	A	165	D 17-18, D 45-, D 50, H 15-16, H 55-, H 60-		A-direkte	1
A5	2.81	A	150	D 15-16, D 55-, D 60, H 65-, H 70-			1
A6	2.23	A	115	D 65-, D 70-, D 75-, D 80-, D 85-, H 75-, H 80-, H 85-			1
B	2.23	B	110	D 13-14, H 13-14	D 15-16 B, H 15-16 B	B-direkte	1
C	1.65	C	65		D 11-12, D 13-16C, H 11-12, H 13-16C	C-direkte	2
NY	1.00	N	30		D -10, D 11-12N, D 13-16N, H -10, H 11-12N, H 13-16N, N-åpen	N-åpen	2

STARTTIDER

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

KM-klasser og D/H 15-16 B: fra kl. 1200 i henhold til startlister.

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



Melhus IL orientering



START

Start 1

Følg merking sørover fra arena; 900 m etter vei/sti med en del stigning. Oppvarming skjer langs sti mot start. Løperne i direkteløypene henvender seg til funksjonær på start. Angitt klokkeid 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 løype-ID er angitt på postbeskrivelsen og løpskartet (se tabell over)
- NB: **INGEN STARTPOST.**

Arrangør vil bringe oppvarmingstøy ned fra starten.

Start 2

Løperne medbringer kart til start. Start like ved arena. Husk nullstilling av brikke idet man starter.

FORBUDTE OMRÅDER, VÆSKEPOST OG SPESIELLE DETALJER

Ingen forbudte områder eller væskeposter. Svart ring på kartet representerer stolpe i lysløypa.

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:

- 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.

Premieutdeling skjer på følgende vis:

- Løpende premieutdeling etter at klassene fylles opp.

REGI

Løpsleder: Kjell Rune Logan-Halvorsrud; tlf. 413 05 130

Løypelegger: Audun Bakk

TD: Peter Nordbrøden.