



NORGESCUP I NORD-ØSTERDAL MED INNLAGTE JUNIOR-VM TESTLØP

31. mai – 2. juni 2019

OS IL OG RØROS IL HAR GLEDEN AV Å INVITERE HELE LANDETS JUNIORLØPERE TIL FARTSFYLTE LØP I NOEN AV LANDETS FINESTE OG MEST UNIKE TERRENG!



PM

LANG- OG MELLOMDISTANSE

FRAMMØTE

Svarthølmoen skytebane. Merket fra krysset Fv 30 og Fv 28, 1 km øst for Os sentrum.

PARKERING

Parkering på arena. Betaling gjøres kontant eller via VIPPS. 50 kr for en dag – 100 kr for begge dager.

KART OG TERRENG

Hummelfoten-Nördalen. Utgitt i 2009 og 2013. Revidert høsten 2018 og våren 2019.

Kartet er tegnet i henhold til ISOM2017.

Lokale tegn:

Kølmile ○

Andre menneskeskapte detaljer ×

Løpskartet er printet på vannfast papir på godkjent printer hos Benjaminsen Sats & Trykk.

Lørdagens langdistanse og søndagens mellomdistanse foregår i Nördalen sørøst for Os sentrum, med idylliske Svarthølmoen som arena. Nördalens forunderlige terrengformer er skapt av løsmasser avsatt under siste istids avsmelting. Se for deg at du løper langs strandkanten på en gedigen bredemt sjø, eller suser langs botnen av en smeltevannskanal under breen. I dag er forholdene mer gjestmilde - det hele er grodd til med reinlav, lyng og furu. Men landformene med flate moer, bratte egger, djupe groper og snirkende rygger er så godt som de samme som for 10 000 år siden. Hvor ur-norsk det enn høres ut, dette er noe av det mest "kontinentale" terrenget vi finner her til lands, og sannelig minner det ikke litt om de danske bjerge? - hvor junior-VM skal foregå. Terrenget er åpent og lettløpt og veksler fra veldig flatt til veldig bratt, med småkuperte partier innimellom. Noen stier og traktorveier gjennomskjærer terrenget, men det går mest i brunt og kvitt.

Tidlig juni er fortsatt vår i Nord-Østerdalen. Grønt på kartet er særlig frodig bjørkeskog, men da det er tidlig i sesongen ennå oppleves denne stort sett som lettløpt. En del mindre stier og dyretråkk er ikke med på kartet.

LEIE AV EMIT-BRIKKE OG EMIT-TAG

Ved leie av brikke og/eller EMIT-tag får dere det utdelt på start. Publikumsløpere kan leie brikke på løpskontoret.

KVITTERINGSSYSTEM

EMIT-brikke og EMIT-tag for testløpsklasser. EMIT-brikke for publikumsløp.

STARTNUMMER OG BACKUPLAPPER

Alle deltakere i norgescup løper med startnummer. Selvbetjening av dette ved start, i tillegg til backuplapper.

POSTBESKRIVELSER

Postbeskrivelsene er gitt med IOF-symboler. Postbeskrivelse er trykket på løpskartene. Det er løse postbeskrivelser bare for norgescupen.

FORBUDTE OMRÅDER

Forbudte områder, inkludert forbudt dyrkamark, er markert med lilla skravur (symbolnummer 709). Løpere kan komme i kontakt med ett dyrka jorde som det er tillatt å løpe på. Det kommer fram av kartet at dette jordet er tillatt å løpe på (de svarte prikkene er fjerna).

Noen større grustak er også skravert som forbudt område på løpskartet. Disse har naturlige avgrensninger.

LØYPER NORGESCUP LØRDAG

Kart: Målestokk 1:15 000 og ekvidistanse 5 meter.

Første start: 10:00

Avstand til start: 1700 meter på sti og vei, merket fra sørenden på arena. Oppvarming foregår langs merka løype og nord for merka løype i umiddelbar nærhet til start.

Startintervall: 3 min.

Før seint til start: Løper får starte så fort det er mulig. Tiden beregnes fra opprinnelig starttid.

Startprosedyre:

3 min før: Opprop. Registrering og nulling av EMIT-brikke

2 min før: Selvbetjening av løse postbeskrivelser

1 min: Løperen tar opp kart fra kartboks 10 sek. før starttidspunkt, men får ikke se på kartet før start.

70 meter til startpost

Løyper:

Klasse	Lengde	Stigning	Vinnertid
H17-20E	11,1 km	450 meter	67 min
D17-20E	7,6 km	275 meter	57 min

Veipassering: Løpere vil krysse en trafikkert vei. Her er det veivakter og merka løype til nytt startpunkt.

Drikkepost: Drikkepost ca. halvveis for begge klasser. Temperert vann og tynn saft.

Arenapassering: Mot slutten av løypa. Sekundering mulig langs merka løype.

LØYPER NORGESCUP SØNDAG

Kart: Målestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 meter.

Første start: 09:30.

Avstand til start: 1000 meter sti og vei merket fra sørenden på arena.

Startintervall: 2 min

Før seint til start: Løper får starte så fort det er mulig. Tiden beregnes fra opprinnelig starttid.

Startprosedyre:

3 min før: Opprop. Registrering og nulling av Emit-brikke

2 min før: Selvbetjening av løse postbeskrivelser

1 min: Løperen tar opp kart fra kartboks 10 sek. før starttidspunkt, men får ikke se på kartet før start.

70 meter til startpost

Løyper:

Klasse	Lengde	Stigning	Vinnertid
H17-20E	4,0 km	185 meter	25 min
D17-20E	3,1 km	155 meter	24 min

LØYPER PUBLIKUMSLØP LØRDAG

Klasse	Lengde
Direkte A-lang	6,7 km
Direkte A-mellom	5,0 km
Direkte B	3,5 km
Direkte C	2,4 km
Direkte N	1,9 km

Start:

Fri start mellom kl 10-12. Ingen løse postbeskrivelser.

N- og C-løypene vil ha start på arena. Kartene hentes på løpskontoret for disse klassene.

Bemannet start 400 meter fra arena for de tre lengste direkte-løypene. Kart fås i startøyeblikket. Disse løypene vil krysse fylkesveien mot slutten av sine løyper. Vis aktsomhet.

Terreng:

Delvis samme terreng som norgescupen. Vis hensyn.

LØYPER PUBLIKUMSLØP SØNDAG

Klasse	Lengde
Direkte A-lang	6,7 km
Direkte A-mellom	4,9 km
Direkte B	3,5 km
Direkte C	2,3 km
Direkte N	1,7 km

Start:

Bemannet start på arena for alle klasser. Fri start mellom kl 10-12. N- og C-løpere henter kart på løpskontoret. For resterende klasser fås kartet i startøyeblikket. Ingen løse postbeskrivelser.

Terreng:

Delvis samme terreng som norgescupen. Vis hensyn.

GPS-TRACKING

Utvalgte løpere i norgescupen løper med GPS. Dette gjelder begge dager og listene vil bli publisert på Eventor. GPSene blir utdelt på start.

MÅLGANG

Felles sistepost for norgescup og publikumsløp. Det vil være to målsluser. Publikumsløpere velger venstre sluse og norgescupløpere høyre.

TØY FRA START

Overtrekkstøy vil bli fraktet tilbake fra start i norgescupen begge dager.

INNLEVERING AV KART

Innlevering av kart ved målgang begge dager.

FAIR PLAY

Det er ikke lov å medbringe gamle kart over løpsterrenget på arena.

Det er ikke tillatt å følge med på GPS-tracking for løpere i norgescupen som ennå ikke har startet. Løpere som blir tatt i dette blir nektet start.

SANITET

Ingen dusj. Toaletter på arena og på start til norgescup lørdag. Merk: ingen toaletter på norgescup-start søndag.

Røde kors er tilstede begge dager.

PREMIERING

Premier fra lokale produsenter til de 10 beste i norgescupen. Uttrekkspremier for publikumsløpene. Løpere i N-åpen premieres etter målgang.

SALG

Kiosk på arena. Eksotisk dølaburger med lokalt særpreg for hungrige løpere og støtteapparat, må prøves!

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Kari Osmoen (kari.osmoen@gmail.com, tlf: 93 49 16 84)

Løypeleggere: Jon Aukrust Osmoen og Ivar Aukrust Osmoen (jon.osmoen@gmail.com, tlf: 90 16 60 92).

Kontrollør: NOF

Jury: Oppnevnes av NOF