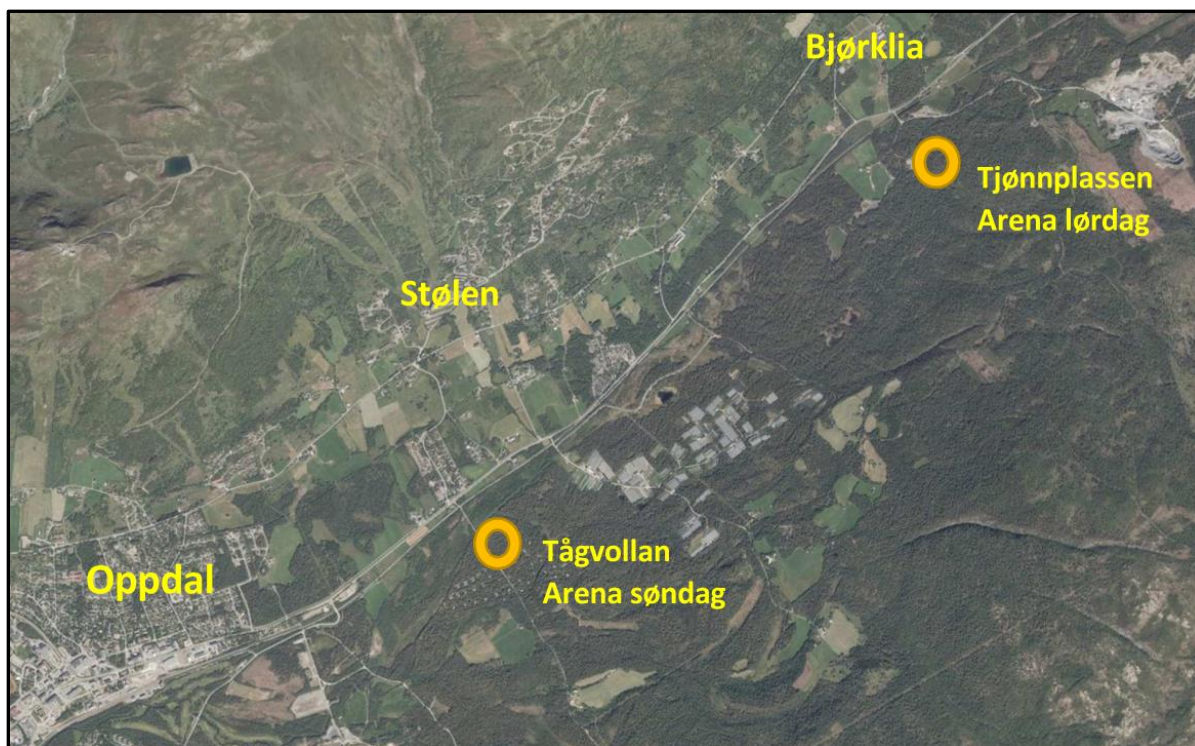
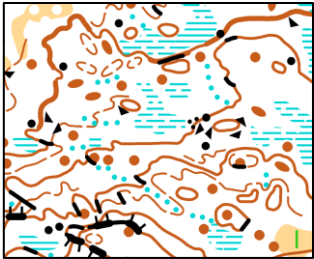
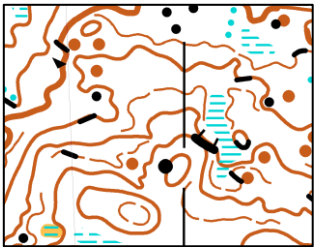
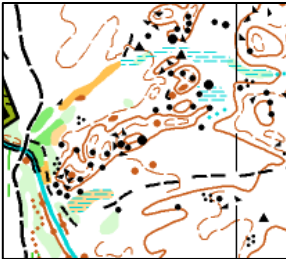
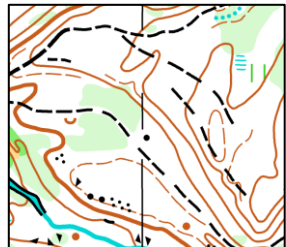


PM

Oppdal 2-dagers 22–23 juni 2019

Arrangør: Sportsklubben Freidig



	Mellomdistanse Lørdag 22. juni	Mellomdistanse Søndag 23. juni
Arena	Ved Tjønnplassen 6 km NØ for Oppdal. Merking fra E6 ved avkjøring mot Elgsmoen. Ca. 2 min herfra.	Ved Tågvollan 2 km NØ for Oppdal. Merking fra E6 ved IMI-Stølen. Ca. 2 min herfra.
Parkering	Nær arena	Nær arena
Start	Til start 1100m langs sti. 60m stigning. Intervallstart fra kl. 11:00. Direkteklasser kl. 10.00-12.00. N-åpen fra kl. 10.00.	Til start 800m langs flat grusveg. Intervallstart fra kl. 11:00. Direkteklasser kl. 10.00-12.00. N-åpen fra kl. 10.00.
Kart	Stortjønna 1:10 000 / 1:7 500 Kartet er tegnet i 2018. Brukt ved MNM 2018. Synfart av Kristen Treekrem.	Revemoen 1:10 000 / 1:7 500 Kartet er tegnet i 2017. Brukt ved O-festivalen 2017. Synfart av Kristen Treekrem.
Terreng	Variert terreng. Skråli med varierende detaljeringsgrad, som går over til småkupert og detaljrikt terreng nærmere arena. Generelt god løpbarhet og sikt.	Terrenget nærmest arena er småkupert og med varierende detaljeringsgrad. For de lengre løypene også skråli med meget detaljrike partier. Det er stedvis mye stein av varierende størrelse. Generelt god løpbarhet og sikt.
Kart- eksempel	 	 

Lagsposers, løperservice

Det er ikke lagsposers. Det henvises til startlister i Eventor, og til opphengte lister ved løpskontoret. Ved løpskontoret ligger det kart for alle som løper N- og C-løype (også de som er påmeldt i direkteklasser). Sjekk at brikkenummer som står oppført i startlista stemmer med brikke som skal benyttes. Ta kontakt med løpskontoret før start ved avvik. Ingen løpere skal benytte startnummer.

Det er løse postbeskrivelser ved start.

Det vil ikke bli resultatservice på samlingsplass. Resultater blir kontinuerlig lagt ut på følgende internet-sider.

Dag 1: <https://freidig.idrett.no/o/liveres/followfull.php?comp=15849>

Dag 2: <https://freidig.idrett.no/o/liveres/followfull.php?comp=15850>

Det er også mulig å laste ned en app (LiveOL) på mobilen hvor resultatene vil være tilgjengelig: <https://liveol.larsendahl.se/>

Direkteklasser

Løpere som ikke er påmeldt og ønsker å løpe direkteløyper må melde seg på ved løpskontoret. N- og C-løpere som ikke er forhåndspåmeldt får der utlevert kart, mens øvrige løpere får kart ved start.

MERK! Merking av stier i terrenget

Noen slep og utydelige stier er markert med gule merkebånd slik at de skal være lettere å registrere i terrenget. Stier markert på kartet, men lilla stiplet strek, er i skogen markert med røde og hvite merkebånd.

Vi ber om at ledere informerer løperne om dette før start.

Stemplingssystem

EMIT. Det vil være et begrenset antall brikker som kan leies for kr 30,- per løp.

Parkering

Lørdag og søndag er det parkering nær arena, med en avgift på kr 50,- pr dag.

Kontant betaling eller VIPPS: 114339

Premiering

Opp til 12 år	Premier til alle
13–16 år	1/3
40 år og eldre	Vinner
Øvrige klasser	1/8
Direkteklasser	Ingen

Klasser og løypelengder

Løypelengder er foreløpige. Oppdaterte løypelengder kommer i PM.

Klasse D/H 50 og eldre har kartskala 1:7 500. Øvrige 1:10 000.

Nivå	Løypelengde Lørdag	Klasse
N-1	1,8 km	N-åpen
N-2	1,8 km	D/H 9-10, Utvikling N 10-20
C	1,9 km	D/H 11-12, Utvikling C 10-20, Direkte C
B	2,4 km	D/H 13-14, Utvikling B 10-20, Direkte B
A	2,9 km	D 15-16
A	3,0 km	D 60, D/H 70, D/H 80, Direkte AK
A	3,8 km	H 15-16
A	3,8 km	D 40, D 50, H 60
A	4,3 km	D 17-20, D 21, H 40, H 50
A	4,9 km	H 17-20, H 21, Direkte AL

Nivå	Løypelengde Søndag	Klasse
N-1	1,5 km	N-åpen
N-2	1,6 km	D/H 9-10, Utvikling N 10-20
C	2,8 km	D/H 11-12, Utvikling C 10-20, Direkte C
B	3,2 km	D/H 13-14, Utvikling B 10-20, Direkte B
A	3,3 km	D 60, D/H 70, D/H 80
A	3,5 km	D 15-16, D 50, H 60, Direkte AK
A	3,8 km	D 17-20, D 40, H 15-16
A	4,2 km	H 50
A	5,1 km	D 21, H 40
A	5,5 km	H 17-20, H 21, Direkte AL

Barneparkering

Det vil ikke være tilbud om barneparkering, men arrangøren vil være behjelpelig med differensiert starttid ved behov. Ta i tilfelle kontakt med løpsleder i god tid før løpet.

Småtroll

Det vil dessverre ikke være tilbud om småtroll under løpene.

Kiosk og løperdrikke

Det vil være en enkel kiosk på løpene og løperdrikke etter innkomst.

Organisasjon

Løpsleder: Vegard Grønli, vegard.gronli@gmail.com, Tlf 922 69 589

Løypelegger: Johan Ivarsson

Tidtaking: Pål Kittilsen, Tlf 957 45 855