

PM Sprint – Sommerløpene i Nord-Østerdal



Røros – fredag 5. juli 2019

Røros IL - Orienteringsgruppa ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Sommerløpene i Nord-Østerdal 2019 med åpningsdistanse – Sprint på Røros.

Samlingsplass: Øra Stadion, Røros. Det er skiltet fra rundkjøring (Røros syd) ved Røros Auto (FV 30).

Parkering er rett ved arena. Personbiler 50 kr/dag. Busser: 200 kr/dag. Betal på forhånd. Det blir kontroll ved utkjøring. For de som ikke har VIPPS selges parkeringsbilletter i kiosken for kr 50. Parkeringsbilletten

VIPPS-NR: Sommerløpene i Nord-Østerdal #555105.

Lagstelt settes opp vest for tribune. Merk at det er noe hard grunn. Det er ikke tillatt med lagstelt på kunstgressbanen. Det er overbygd tribune ved målområdet.

Løpskontor åpner kl. 16.30. Lagsposer inneholder PM, leiebrikker, startnumre, starttider for klubbens løpere, kart for løpere opp til 12 år samt for N-løyper.

Kart: Røros sentrum Syd, målestokk 1:4000 med ekvidistanse på 2,5 meter. Utgitt 2019. Merk: Ny sprintnorm.

Postbeskrivelser: Finnes trykt på kartene samt løse postbeskrivelser ved start.

Oppvarming: Gjennomføres på kunstgressbanen på samlingsplass og langs merket vei til start. Resten av løpsterenget er sperret for løperne før start.

Start: Første start ordinære klasser – Start 1	kl. 18.30
Start N-løyper og direkteløype – Start 1	kl. 18.00 – 19.30
Start småtroll på samlingsplass	kl. 18.00 – 19.30

Start 1: Det er 300 meter å gå fra samlingsplass, merket med oransje/hvite o-bånd. Det er startpost etter 20 meter. Det er backup-lapper tilgjengelig ved start. Det er ikke toalett ved start.

Startprosedyre

3 minutter før tids-start	Bås 1 – kontroll av Emit-brikkenummer
2 minutter før tids-start	Bås 2 – løse postbeskrivelser
1 minutt før tids-start	Bås 3 – Oppstilling foran løpskart og startstemplingsenhet
	Brikke legges på startstemplingsenhet 5 sek. før tids-start
	Kartet tas i startøyeblikket

Direkteløyper og N-løyper har egen startsluse.

Startnummer: Alle løpere skal bære startnummer. Startnumrene finnes i lagsposene.

Sikkerhetsnåler er tilgjengelige på løpskontoret.

Vi anbefaler gjenbruk, ta med sikkerhetsnåler fra tidligere løp.

Terreng: Løpsterrenget består hovedsakelig av næringsarealer og boligområder, med noen innslag av bjørkeskog og til dels uframkommelig krattfuruskog. Alle løypene krysser vei. Det er løpernes ansvar å ta hensyn til trafikk. Det er mange poster utplassert, så vær nøye med å sjekke postkodene. Det er ikke tillatt å løpe over plener i tilknytning til bolighus.

Vakter er satt ut i løypetraséene.

Løpstøy: De fleste løypene kommer i kontakt med områder med brennesle («brännäsla»). Det anbefales heldekkende bukser/strømper.

Klasser – løyper: På grunn av liten deltakelse er klasse H35 og H40 slått sammen (til H35). Tilsvarende er klasse D60 og D65 slått sammen (til D60).

Løype	Klasser	Lengde
1	H21, D21, H19-20, D19-20, H17-18, H35	2,7 km
2	D17-18, H15-16, H45	2,3 km
3	D15-16, D35, D40, H50, Trim/DIR B	2,2 km
4	D13-14, D15-20B, H13-14, H15-20B	2,1 km
5	D45, D50, H55, H60	2,0 km
6	D55, D60, D70, D75, H65, H70, H75	1,6 km
7	D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17C, D10, H10, D80, H80	1,5 km
8	N-ÅPEN, D11-12N, D13-16N, H11-12N, H13-16N	1,3 km

Kart etter målgang: Etter målgang samles ikke kartene inn, men løperne skal vise god sportsånd og ikke vise kartet til løpere som ikke har løpt.

EKT/leiebrikker: EMIT-systemet benyttes. Vi har et begrenset antall leiebrikker som leies ut for kr 20. Vi oppfordrer ellers klubbene om å ha egne brikker. De som ikke har bestilt på forhånd, må betale kontant eller med VIPPS. Leiebrikker leveres inn etter målgang. Leiebrikker for de neste 2 løpene leies på samlingsplassene der.

Småttroll/barneparkering er sentralt belagt på samlingsplass.

Toaletter: Det er toaletter på samlingsplass. Sko med stålpigger må tas av ved bruk av toalettene. Det er ikke toaletter ved start.

Servering: På samlingsplass er det salgstelt / lavvo (under tak) med kalde/varme drikker, kaker og grillmat.

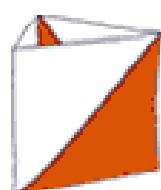
Salg o-utstyr: Runes O-utstyr vil være til stede på samlingsplass for salg av orienteringsutstyr.

Våtklut: Det er ikke dusjer tilgjengelig på samlingsplass. Våtklutmetoden benyttes.

Løpsledelse: Løpsleder: Petter Gullikstad – mobil 928 39 297. Løypelegger: Hans Arild Skjevdal. Tidtakeransvarlig: Jon Arve Engebakken Speaker: Eivind Langseth. Kontrollør: Ivar Aukrust Osmon.

Lykke til med fartsfylt sprintløp!

Våre samarbeidspartnere



**RUNES
O-UTSTYR**

OUTSTYR.NO



RørosBanken



REVISORKONSULT

TYNSET RØROS OSLO



RØROS HOTELL
GRUPPEN



OS
TREKULTUR



Åpningstider: Fre 08-21, Lør 09-19, Søn 12-17

TROLLKROA



REMA 1000

Arbeidets Rett

