

PM – Sommerløpene i Nord-Østerdal

Dølaspretten – Dalsbygda – søndag 7. juli 2019



IL Nansen ønsker velkommen til det tredje løpet i *Sommerløpene i Nord Østerdal*, med samlingsplass ved Trøavollen.

Arena/ Parkering	Merket fra Fylkesvei 30, 3 km sør for Os sentrum. Derifra ca. 12 km til bom Vangrøftdalsveien. Bomavgift kr 70. VIPPS-betaling mulig. Derifra ca. 8 km. Parkering langs vei på anviste plasser. Inntil 1000 m å gå til samlingsplass langs vei. Samkjøring anbefales.
Kart Løpstype.	Langdistanse, fellesstart. D/H 9-10, N-klassene og direkteklassene har fristart. Kart Skarvdalen utgitt 2010. Løpsområdet er ajourført 2019. Målestokk 1:10000, 1:7500 og 1:5000 (se løypeoversikt), ekvidistanse 5 m
Løpskontor Informasjon	Løpskontoret åpner kl. 09.00 søndag. PM, klubbvis startliste, startnr., kart for yngre løpere, nybegynnere og C-klasser hentes ut her. Etteranmelding N-åpen og direkteklasser gjøres her.
Start	<p>Start 1 – Alle løyper unntatt N-løypene. 150 meter å gå til start vestover fra samlingsplass.</p> <p>Fellesstarten går klokka 11.00 Beregn god tid til start for kontroll av brikkenummer og nulling av brikke. Ingen startpost, men starttrekant er markert med o-skjerm i terrenget. Direkte A og B har fristart mellom klokka 10-12. Etter at fellesstart er gjennomført får direkteklassene løpskartet ved start 2. Tidsstart/nulling av brikke fortsatt ved start 1.</p> <p>Alle løpere i fellesstarten må huske å nulle brikken i god tid før start. 0-enheter er plassert ved start.</p> <p>Start 2 – Alle N-klasser og D/H9-10. Vest på samlingsplass. Alle N-klasser og D/H10 fristart mellom klokka 10.00 til 12.00. Direkteklasser bruker start 2 etter kl. 11.</p> <p>Husk å ta med løperbrikke , startnummer og eventuelt utdelt kart til start. Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet i lagsposen. Husk å ta med kartet til start. Alle andre klasser får kartet i startøyeblikket. Det er backup-lapper tilgjengelig ved begge startene.</p>
Startnummer	Alle løpere skal ha startnummer.

<p>Terreng</p>	<p>Terreng er småkupert og svært detaljrikt. Store deler av terreng er åpent fjellterreng som vil by på endel utfordringer. Lavere deler av terreng preges av bjørkeskog med en del undervegetasjon og myrpartier. Stiene er stedvis utydelige og mange steder er det dyretråkk. Det er mer vann i terreng enn normalt og noen myrer og groper kan ha blitt til små tjønner og pytter.</p>
<p>Bekledning</p>	<p>Mye av løpet foregår i fjellet. Langtidsvarselet 3.7.19 viser +5 grader og lett bris 5 m/s vind på løpsdagen. Løperne må være forberedt på at det kan bli behov for ekstra løpstøy for å unngå nedkjøling.</p>
<p>Betaling og telefon</p>	<p>Det er ikke mobildekning på samlingsplass. All betaling må derfor foregå med kontanter. TA MED CASH!</p>
<p>Post- beskrivelser</p>	<p>Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har også postbeskrivelse i tekst. Ingen løse postbeskrivelser.</p>

Løyper

I enkelte deler av terrenget kan postene stå tett. Løperne oppfordres til å sjekke kode.

All oppvarming skal foregå på veien eller på stien fram til start 1.

Løype 1 og 2 har to drikkeposter, løype 3-6 har 1 drikkepost.

Oppdaterte løypelengder:

Løype nr.	Klasser	Nivå	Lengde i km	Målestokk	START
1	H21	A	15,1	1:10000	START 1 150 m
2	H 19-20, H 35, H 40	A	12,3	1:10000	
3	D21, H17-18, H45	A	10,2	1:10000	
4	D17-18, D19-20, D35, H15-16 H50	A	8,1	1:10000	
5	D15-16, D40, H55, Direkte A	A	7,0	1:10000	
6	D45, D50, D55, H60, H65	A	6,1	1:10000	
7	D60, D65, D70, H70	A	4,4	1:7500	
8	D13-14, D15-20B, H13-14, H15-20B, Direkte B	B	4,4	1:7500	
9	D75, D80, H75, H80	A	3,4	1:7500	
10	D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17C	C	3,4	1:7500	
11	D10, D11-12N, D13-16N H10, H11-12N, H13-16N	N	2,4	1:5000	START 2 50 m
12	N-åpen	N	1,9	1:5000	

Mål

Løpere stempler i mål på målbukk plassert rett ved mållinjen. Etter målplassering fortsetter løperne til brikkeavlesning/utdeling av strekktider. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål.

Toaletter

Det er toaletter på arena. Ingen toaletter ved start.

EKT

Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Backup-lapper på start og løpskontor. Skriv på startnr, og brikkenr. Leiebrikker; leiepris kr. 20 pr løp.

Leiebrikker

Husk å levere leiebrikker etter endt løp. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.

Resultatlist

Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet. Livelox vil være tilgjengelig etter løpet.

Premiering

Premier til alle t.o.m. 12 år. Disse kan hentes direkte etter målplassering.
I klassene fra 13-16 år premieres 1/3, og i klassene 17-21 premieres 1/8.
I klassene fra 35 år og oppover, premieres klassevinner.
Uttrekkspremie i Direkteklassene.

Merker og medaljer	Merker: Bronse ved første gangs deltakelse deles ut i premieteltet. Medaljer etter 10, 20 og 30 år deles ut under premieutdelingen.
Vask	Våtklut.
Beitedyr	Det beiter sauer og storfe i løpsterrenget. Ikke forstyr dyra unødvendig.

Småttroll og barneparkering	På samlingsplass. Småttroll kr 30,-. Barneparkering gratis.
Salg	Salget foregår på arena. Her kan du få kjøpt kaffe, kaker, vafler, brus og grillmat. Kun kontant betaling. Runes o-utstyr har også salg.
Løpsleder	Halstein Kvangraven, halstein.kvangraven@flokk.com , 91368749
Løypeleggere	Liv Meli og Per Engebakken
Kontrollør	Atle Berg

Lykke til med fjell-løp!

Våre samarbeidspartnere



**RUNES
O-UTSTYR**

OUTSTYR.NO



RørosBanken



REVISORKONSULT

TYNSET RØROS OSLO



RØROS HOTELL
GRUPPEN



Ramlos AS
www.ramlos.no

OS
TREKULTUR



TROLLKROA

SPAR



DH Dalsbygda
HANDEL

sport 1
ekte sport.

Røros E-verk Infonett Røros

REMA 1000

Arbeidets Rett

folle