



PM



Mellomdistanse – Os – lørdag 6. juli 2019

Os IL, orienteringsgruppa ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Sommerløpene i Nord-Østerdal, mellomdistanse, i Os.

Samlingsplass: Røstvollene i Nørdalen, 7,7 km øst for Os sentrum. Det er skiltet/merket fra rundkjøring ved Os sentrum og avkjørsel til Fv 28. Avkjørsel til setervei etter 5,2 km. Bomvei, - men biler til o-løp kan passere tavle hvor bomavgift ordinært betales. Bom-/parkeringsavgift betales ved samlingsplass kontant eller med VIPPS.

Parkering: I all hovedsak rett ved samlingsplass, noe langs vei og inne på jorde/setervoll. Ikke plass for bussparkering, begrenset mulighet også for bobilparkering. Det oppfordres til samkjøring. Bomavgift/parkeringsavgift innkreves av parkeringsvakter, kr 50 pr bil. Betales kontant eller med VIPPS #555105. Noen plasser for busser og bobiler ved P-plass ved bomveiskilt. Gratis parkering. 2 km å gå til samlingsplass.

Løpskontor: Åpner kl 09.30. Utlevering av lagsposer som inneholder PM, leiebrikker, startnumre, starttider for klubbens løpere og kart for løpere opp til 12 år, samt for N-løyper. Løpskontor har et begrenset antall brikker til utleie. Klubbene oppfordres til å ha egne brikker. De som ikke har bestilt brikker på forhånd, må betale kontant eller med VIPPS, - leiepris kr 20.

Løpstype: Mellomdistanse, individuell start.

Kart: *Nørdalen Nord* utgitt i 2011, revidert 2013-2019. Kartet er tegnet i henhold til ISOM2017. Målestokk 1:7.500 for løype 5 og løype 6. Resten av klassene har målestokk 1:10 000.

Startnummer: Alle løpere unntatt deltakere i N-åpen og Direkteløyper bærer startnummer. Sikkerhetsnåler for feste er i lagspose. Rasjonér med sikkerhetsnåler, - ta gjerne med fra tidligere løp.

Start: Samme start for alle klasser. Følg merking 350 meter fra nordsiden av arena.

Gå inn i første startbås for registrering og brikkenummerkontroll tre minutter før starttid. I neste bås, to minutter før starttid, finnes det løse postbeskrivelser. I siste bås, ett minutt før starttid, stiller løperne seg ved sin løypes kartkasse. Noen sekunder før starttid kan kartet hentes opp fra kassa, men holdes med løypetrykken vendt ned, brikken legges i startenheten og man løper på det siste av fem pip.

Avstanden til startpost er 130 meter.

N-Åpen og direkteløypene har fri starttid og henvender seg til startmannskap for registrering. Mulig å starte fra kl. 11.00 for disse løypene. For øvrige løyper er første start flyttet fram til kl 11.30, dvs en halv time før det som er kunngjort i innbydelse. Husk å ta med løperbrikke og startnummer til start. Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet utdelt i lagsposen. Husk å ta med kartet til start. Det er backup-lapper tilgjengelig ved start.

Terreng: Variert Nord-Østerdalsterreng. I den nedre delen: kupert, kontinentalt terreng skapt av nedsmeltinga etter siste istid med flate moer, bratte egger, raviner og detaljrikt grop-terreng. Resten av terrenget består av skråli av ulike karakter.

Postbeskrivelser: Det er IOF-symboler på kartet. Den korteste løypa har postbeskrivelse i tekst på kartet. Løse postbeskrivelser på start.

Mål: Løpere stempler i mål på postenhet plassert på mållinja. Fortsett videre til brikkeavlesning og utdeling av strekktider. Løpskartene samles ikke inn etter målgang. Vi forventer fair play, dvs at kart- og løypeinformasjon ikke overbringes til løpere som ennå ikke har startet. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål.

NB: Leiebrikker innleveres umiddelbart etter målpasering/strekktidsavlesning.

Løyper:

Løype nr.	Klasser	Nivå	Løyelengde
1	H21, H19-20, H35, H40,D21, H17-18	A	6,0
2	D17-18, D19-20, H15-16, H45, H50	A	5,2
3	D15-16, D35, D40, Direkte A	A	5,0
4	D45, D50, H55, H60	A	4,6
5	D55, D60, D65, H65, H70	A	3,9
6	D70, D75, D80, H75, H80	A	3,0
7	D13-14, D15-20B, H13-14, H15-20B, Direkte B	B	3,0
8	D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17 C	C	2,1
9	D10, D11-12N, D13-16N, H10, H11-12N, H13-16N N-Åpen	N	1,7

Småttroll/barneparkering: Finnes sentralt på samlingsplass.

Toaletter: Det er toaletter ved samlingsplass.

Servering: Salgstelt på samlingsplass selger kalde og varme drikker, kaker, pølse og hamburger. Betaling med VIPPS (#555105) og kontant betaling.

Salg av O-utstyr: «Runes O-utstyr» vil være tilstede på samlingsplass for salg av orienteringsutstyr.

Våtklut: Det er ikke dusj tilgjengelig på samlingsplass. Våtklut benyttes. Badeplass ved Langtjønnna (avkjørsel ved start bomvei).

Løpsledelse: Løpsleder Jon Ola Kroken (tlf 404 49 449). Løypelegger: Ivar Aukrust Osmoen. Kontrollør: Terje Schjølberg.

VI ØNSKER DELTAKERNE LYKKE TIL MED LØPET!

VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:



RØROS HOTELL
GRUPPEN



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