



PM langdistanse og stafett

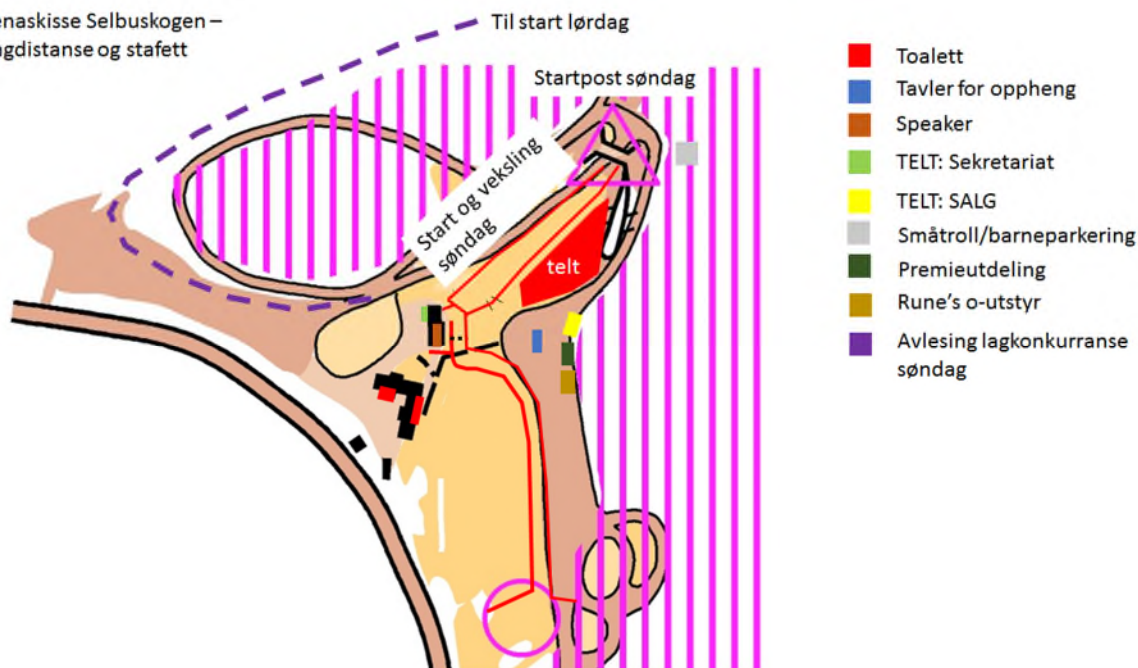
Stjørdals-Blink Orientering ønsker velkommen til Midt-Norsk mesterskap i orientering 23.-25.august 2019. Dette er PM for langdistanse og stafett på Selbuskogen 24.-25.august.

Felles informasjon

Parkering og adkomst

Arena begge dager er på Selbuskogen skisenter. Adkomst fra Fv 705, ca. 20 km fra Trondheim lufthavn, Værnes. Det tar ca. 20 minutter å kjøre fra Værnes. Parkeringsavgift 50, pr. dag. Betales kontant ved adkomst, evt. på VIPPS nr. 97170. Betal gjerne på forhånd, og ha kvittering i VIPPS klar slik at parkering skjer raskest mulig.

Arenaskisse Selbuskogen –
Langdistanse og stafett



Lagsposer

Alle klubber har lagsposer. Her finnes startnummer, lagsliste og kart til de som skal ha kartene sine på forhånd. Lagsposene hentes i sekretariatet som er innendørs i tidtakerbua på arena. Lagsposen gjelder kun for én dag. Følgende klasser får kartene sine i lagsposen: N-åpen, D/H 9-10, D/H 11-12, Utvikling N 10-20, Utvikling C 10-20 og Direkte C.

Startnummer (langdistanse: blå, stafett: blanke m/etappenr)

Alle løpere skal bære startnummer, finnes i lagspose. Klubbene må hente ut lagspose både lørdag og søndag. Vi oppfordrer folk til å ha med sikkerhetsnåler selv. Hvis man har glemt sikkerhetsnåler, finnes det i sekretariatet. Løse postbeskrivelser finnes på start for alle (gjelder ikke stafett).

Stemplingssystem

Det benyttes EMIT. Det er mulig å leie brikker, kr. 50,- pr. løp. Kan leies i sekretariatet. Forhåndsbestilte brikker hentes også her. Backuplapper er på start, løpers ansvar å benytte.

Kart og terreng

Terrenget er typisk høyereliggende trønderterreng, med markerte terrengformasjoner og mye myr. I store deler av området er det diffuse overganger mellom vanlig hvit skog, diffus myr, bevokst myr og åpen myr. Generelt er skillelinjene mellom åpne og skogkledde områder diffuse. Terrenget har for det meste god sikt og god løpbarhet. Det er enkelte hogstområder med hogstavfall og lysegrønne områder i terrenget nærmest arena. Denne tørre trøndersommeren vil medføre muligheter for stor fart og terrenget oppfattes som mer lettløpt enn normalt.

Terrenget preges av mange skiløyper/traseer. Det er både lysløypetraseer og vanlige skitraseer. Lyktestolper er ikke inntegnet på kartet. Delvis går skiløypene i skogområder og i myrområder og "synligheten" er derfor noe varierende. I forbindelse med arrangementet er skiløypene gitt en noe skarpere gulfarge enn normen tilsier. Dette er gjort for å øke lesbarheten til kartet.

Det foregår utbygging i skianlegget. Løypene er lagt slik at løperne ikke kommer i direkte berøring med anleggsarbeidet.



Kartet er utarbeidet til NM i 1998 og senere revidert og oppdatert flere ganger, senest sommeren 2019. Kartet oppfattes å være av normal god kvalitet. De sørlige delene er utarbeidet med grunnlag i laserkurver, mens de nordlige delen er utarbeidet tradisjonelt fra flybilder.

Det er flere hytter på løpskartet, og flere av løypene både lørdag og søndag kommer nær noen av disse. Noen av hyttene er markert med hagegrønt på kartet og det er selvfølgelig forbudt område. Det skal også vises respekt for hytter med nærområde uten at hyttene er markert med hagegrønt. Vis respekt!

Toaletter og garderobe/dusj

Det er innendørs toaletter i kafebygget på Selbuskogen skisenter. Se arenaskisse og følg merking. Det er også dusjmuligheter i kjelleren på hovedbygget.

Salg

Det vil være salg av kaffe, svele, kake, frukt samt grillmat på arena. Vi tar VIPPS: 97170



Rune Lyngen har salg av orienteringssko og andre artikler på arena både lørdag og søndag.

Barneparkering og småtroll

Det er både barneparkering og småtroll på Selbuskogen. Begge deler skjer i fra en gapahuk, rett ved skibrua nord på arena. Se arenakart og merking. Begge deler er gratis.

Direktepåmelding

Det er mulig å melde seg på direkte i direkteklassene så lenge det er kart tilgjengelig. Det er fri start i denne klassen fram til siste ordinære start. Påmeldingsavgift er 110,- i direkteklassene. "Klubbløse" løpere kan betale med VIPPS, nr. 97170.

Resultatservice

Oppslag på arena. Live resultater på live.sb-o.no (redirect til Freidig sin server), alternativt mobil app *LiveOL*. På Eventor etter løpet.

Jury

Det etableres en jury som består av løpsleder + én representant fra hhv Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal og Nord-Østerdal.

Juryen består av følgende representanter:

	Lørdag	Søndag
Arrangør	Mattis Myhre	Mattis Myhre
NØoR	Petter Gullikstad	Petter Gullikstad
NTOK	Arne Grevskott	Arne Grevskott
STOK	May Toril Moen	Marte Hoff Hagen
MROK	Pernille Ibsen Lervåg	Pernille Ibsen Lervåg

Lørdag 24.august - Langdistanse

Klasser og løyper

Mesterskapsklasser				
Nivå	Lengde	Menn	Damer	Målestokk
A	11,4 km	H21		1:10000
A	8,8	H19-20, H35		1:10000
A	7,1	H17-18	D21	1:10000
A	6,1	H45	D19-20	1:10000
A	5,5	H50	D17-18	1:10000
A	4,9	H15-16, H55	D35	1:10000
A	4,3	H60	D15-16, D45, D50	1:10000
A	4,1	H65	D55, D60	1:7500
A	3,8	H70, H75	D65, D70	1:7500
A	2,6	H80, H85	D75, D80, D85	1:7500
B	3,1	H13-14	D13-14	1:10000
Øvrige klasser				
Nivå	Lengde	Menn	Damer	Målestokk
N-1	1,7	N-Åpen		1:7500
N-2	2,7	H 9-10, Utv N 10-20	D 9-10	1:7500
C	2,7	H11-12, Utv C 10-20, Direkte C	D11-12	1:7500
B	2,9	Direkte B, Utv B 12-20		1:7500
A	4,7	Direkte A		1:10000

Start

Første ordinære start er klokken 11.00. N-åpen kan starte fra klokken 10.00. Det er ca. 1000 meter å gå til start. Følg merking over parkeringsplass og opp grusveg nordøstover fra arena. Oppvarming skjer langs vegen på veg til start. Opprop 3 minutter før. Egen startklokke viser oppropstid. Se skisse av startprosedyren på neste side. Løpere som ikke har starttid går inn i egen sluse og starter når de vil. Det er løse postbeskrivelser på start.



1 min

Går fram til riktig løype/kart. Tar sitt eget kart 30 sek. før start, og går fram til startstrek. Det er ikke tillatt å se på kartet før i startøyeblikket

Egen sluse for direktestart og klasser uten starttid



2 min

Løse postbeskrivelser



3 min

Opprop, sjekk av brikkenummer



Merking i terrenget i to løyper

I løypene 2,7N og 2,7C er to av strekkene merket med røde/hvite bånd. Dette er markert med stipling i kartet og i postbeskrivelsene. Merkingen er gjort for å gjøre sti/skitrasee enkel å følge for løperne. Stiplingen i kartet vises ikke på de andre løypenes kart.

Væskepost

I de to lengste løypene (klasse H19-20, H21 og H35) er det væskepost. Væskeposten er bemannet, og det serveres vann/saft.

Premieutdeling

Premieutdeling for både sprint og langdistanse skjer på arena. Speaker annonserer tidspunkt for premieutdeling.

Det deles ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser.

Unntak: I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull.

Øvrig premiering i henhold til NOFs regler. Det deles ikke ut premier i direkteklasser.

Løpsledelse

Løpsleder: Mattis Myhre, mattis.myhre@gmail.com, tlf. 922 36 218

Løypelegger: Jakob Haugen

Teknisk delegert: Olav Martin Indgaard

Søndag 25.august - Stafett og lagkonkurranse

Se egen info om lagkonkurransen lengre ned.

Løyper og terreng

Stafettløypene har moderat til tøff kupering da start og veksling foregår på det laveste punktet i løpsterrenget.

Stafetten foregår i det samme terrenget som langdistansen. Husk og sjekk koder, da det kan være mange poster!

Lagkonkurransen foregår i samme terreng som stafetten. Det vil være poster i samme område. Postene for lagkonkurransen har egen nummerserie og stemplingsenhetene henger på snor i stedet for på bukk.

På løpskartet er det markert noen forbudte områder. Disse områdene er forbudte, selv om de ikke er merket i terrenget. Det vil være vakthold ved enkelte av dem. De forbudte områdene er markert ved skytebanen for skiskytterbanen.

Kart og løyper

Stafettklasser				
Klasse	1.etappe	2.etappe	3.etappe	Målestokk
D13-16	2,7 km (B-nivå)	2,0 km (C-nivå)	2,7 km (B-nivå)	1:10000
D17-	4,6 km	4,6 km	4,6 km	1:10000
D135-	3,2 km	3,2 km	3,2 km	1:10000
D180-	2,2 km	2,2 km	2,2 km	1:7500
H13-16	2,7 km (B-nivå)	2,0 km (C-nivå)	2,7 km (B-nivå)	1:10000
H17-	6,4 km	6,4 km	6,4 km	1:10000
H135-	4,4 km	4,4 km	4,4 km	1:10000
H180-	3,2 km	3,2 km	3,2 km	1:7500
MIX	4,4 km (A-nivå)	2,0 km (C-nivå)	2,7 km (B-nivå)	1:10000

Direkteklasser					
Klasse	Løypelengde	Målestokk	Klasse	Løypelengde	Målestokk
N-åpen	1,2 km	1:7500	Direkte C	2,0 km	1:7500
Utvikling N 10-20	1,2 km	1:7500	Direkte B	2,7 km	1:10000
Utvikling C 10-20	2,0 km	1:7500	Direkte A-kort	3,2 km	1:10000
Utvikling B 12-20	2,7 km	1:10000	Direkte A-lang	4,4 km	1:10000

Start og veksling

Start skjer på arena. Egen inngang til start og veksling er markert, og det er viktig at løperne huske på å nulle brikke. Startfeltet åpnes opp 10 minutter før aktuell start. Speaker sier fra når det er 5 minutter igjen, 1 minutt igjen, 30 sekunder igjen. Videre skjer start på signal fra startsjef.

Det vil ved behov bli avholdt fellesstart for stafettløpere som ikke har fått kommet seg ut i skogen "innen rimelig tid". Informasjon om dette vil gis av speaker.

Starttider

10.00 D/H 17-

10.10 D/H 135 og D/H 180

10.20: D/H 13-16 og MIX

Veksling

Innkommende løper stempler i mål på samme måte som under lørdagens langdistanse. Videre skjer veksling med klapp på skulder til utgående løper. Utgående løper tar kart. Det er løperens ansvar å ta riktig kart.

Direkteløyper

Inngang samme sted som stafettløperne. N-åpen kan starte fra klokken 09.00.

Lagoppstillinger

Lagoppstillinger må registreres i Eventor innen klokken 17.00 lørdag 24.august.

Premiering

Utdeling av premier og medaljer skjer på arena etterhvert som klassene fullføres. Dette annonsere av speaker.

Det deles ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser. Det deles ikke ut medaljer til sammensatte lag, bortsett fra i klasse D/H 13-16 der sammensatte lag kan ta medaljer.

I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull. I MIX-klassen er det ikke premiering.

I direkteklassene deles det ikke ut premier. I Utviklingsklassene er det premier til alle deltagerne.

Løpsledelse

Løpsleder: Mattis Myhre, mattis.myhre@gmail.com, tlf. 922 36 218

Løypelegger: Bård Øyvind Solberg

Teknisk delegert: Torbjørn Sirum

Lagkonkurranse søndag

Lagkonkurransen er først og fremst beregnet på barn mellom 2007 og 2011, men det er lov å ha med yngre løpere på laget. Laget skal bestå av mellom 3 og 5 løpere, og det er tillatt å blande løpere fra flere klubber. Alle løpere skal ha startnummer, men laget skal løpe samlet, og kun benytte én Emit-brikke. Laget må være samlet hele tiden.

Opplegget er postplukk med fellesstart, der det er om å gjøre å samle flest mulig poeng i løpet av en time. Postene har ulik poengverdi, og på noen poster er det aktiviteter. Poengverdien er oppgitt på postbeskrivelsen, som er trykt på kartet.

Forstart lagkonkurranse

Lagkonkurransen starter med forstart på arenaen klokken 11.45. Starten skjer på startsletta. Alle løper i samlet flokk til start, hvor den virkelige starten går klokken 12:00. Alle lag må huske å nulle brikken sin på fortarten. Arrangøren løper foran alle løperne til start. Lagene har én time til rådighet. Lag som kommer i mål etter klokka 13:00 får trekk i poengsummen med 2 poeng per påbegynt minutt. Laget skal løpe samlet over mål. Det er premie til alle startende i lagkonkurransen. Laget med flest poeng kåres som vinner. Ved lik poengsum vinner laget som har brukt kortest tid.

Lykke til!



VIANOVA

Trondheim