



**PM**

## **MYRTRAMPEN**

### **KM langdistanse for Hedmark og Oppland**

Tid	Lørdag 24. august
Arena	St. Olav, Vang almenning
Adkomst	St. Olav ligger ca. 7 km nord for Gåsbu. Ta avkjøring fra E6 ved Vien, og følg Gåsbuvegen ca. 13 km til Gåsbu. Følg deretter Fjellvegen nordover i ca. 7 km. Bomportal ved Gåsbu, kr. 60,- se <a href="http://vangalmenning.no/wp/?page_id=1010">http://vangalmenning.no/wp/?page_id=1010</a>
Parkering	Parkering like ved samlingsplass. Følg anvisning. Ingen avgift.

### **Klasser og løyper**

#### Konkurransklasser

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	KM
D/H 9-10	1720 m	1720 m	N-2	Nei
D/H 11-12	1800 m	1800 m	C	Nei
D/H 13-14	3390 m	3390 m	B	Ja
D/H 15-16	4210 m	5440 m	A	Ja

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	KM
D/H 17-18	5440 m	6420 m	A	Ja
D/H 19-20	6420 m	7630 m	A	Ja
D/H 21-	7630 m	9450 m	A	Ja
D/H 35-	5440 m	7630 m	A	Ja
D/H 40-	4950 m	6420 m	A	Ja
D/H 45-	4950 m	6420 m	A	Ja
D/H 50-	4210 m	5440 m	A	Ja
D/H 55-	4210 m	5440 m	A	Ja
D/H 60-	3540 m	4950 m	A	Ja
D/H 65-	3540 m	4210 m	A	Ja
D/H 70-	2670 m	3540 m	A	Ja
D/H 75-	2670 m	2670 m	A	Ja
D/H 80-	2670 m	2670 m	A	Ja
D/H 85-	2670 m	2670 m	A	Ja
D/H 17AK	4210 m	5440 m	A	Nei
D/H 17 C	2670 m	2670 m	C	Nei
D/H 17N	2070 m	2070 m	N	Nei
N-Åpen	1720 m	1720 m	N-1	Nei

### Utviklingsklasser

Klassene har fri start.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle utviklingsklasser.

Se egen informasjon i vedlegg under arrangementet i Eventor.

Klasser	Lengde	Nivå
U-N 10-20	1720 m	N-2
U-C 10-20	1800 m	C
U-B 12-20	3390 m	B

## LØPET

Kart	<p>Målestokk 1:7 500 for klassene N-Åpen, D/H 9-10, D/H 11-12, U-N, U-C, D/H 17N, samt D/H 50 og eldre.</p> <p>Målestokk 1:10 000 for øvrige klasser.</p> <p>Kartet er opprinnelig fra 2007 og revidert sommeren 2019.</p> <p>Det har blitt utført noe tynningshogst i det nordvestre området i sommer som ikke er med på kartet. Noen av slepene kan være utydelig enkelte steder, spesielt i myrområdene.</p> <p>I lagsposene ligger kart til deltakere i følgende klasser: N-åpen, D/H 9-10, D/H 11-12, og utviklingsklassene (U-N 10-20, U-C 10-20). Øvrige klasser får kartet i forbindelse med start. Kartene samles ikke inn ved målgang, og kartet skal ikke vises frem til løpere som ikke har startet. Fair Play!</p>
Terreng	<p>Terrenget er hovedsakelig lettløpt med store innslag av myr som er våte etter den siste tids nedbør.</p> <p>Det er merket to strekk i den korteste løypa. Denne merkingen er med gule og svarte bånd, og det fremgår av kart og på postbeskrivelse.</p>
Start	<p>Første ordinære start kl. 14:00. I N-åpen og utviklingsklassene er det fri start fra kl. 13:00.</p> <p>Det er to startsteder: <b>Start 1:</b> N-åpen, Utvikling N, D 9-10, H 9-10, D17N, H17N starter her. Starten ligger rett på utsiden av samlingsplass på østsiden, og det er merket med svarte og gule bånd. Følg merkingen, jf. arenaskissen.</p> <p><b>Start 2:</b> alle andre klasser Avstand fra samlingsplass til start 2 er ca. 900 m langs veien vestover, merket med hvite og oransje bånd.</p> <p>Vær forsiktig ved krysning av vei!</p>
Startnummer	<p>Det er startnummer for alle klasser. Startnumrene og sikkerhetsnåler ligger i lagsposen.</p>
Back-up lapper	<p>Selvbetjening på start.</p>
Postbeskrivelser	<p>Løse postbeskrivelser er tilgjengelige før start.</p>
Startpost	<p>Det er ca. 110 meter til startpost (merket og gjelder kun Start 2).</p>
Startprosedyre	<p>3 minutter før din starttid (oppropstid) går du fram for registrering og stiller deg deretter i første bås.</p> <p>2 minutter før start går du fram til neste bås.</p> <p>1 minutt før start går du inn i startbåsen, og stiller deg opp ved startenheten for din klasse. Her finner du også løse postbeskrivelser. Sjekk at du tar beskrivelsen for din klasse.</p> <p>5 sekunder før start legger du brikken på startenheten, og etter det siste pipet tar du kartet. For start 2 følges merket løype mot startposten (start-trekanten på kartet).</p>

Kryssing av vei	Alle klasser som har start 2 skal krysse Fjellvegen. Vis aktsomhet ved kryssing og følg evt. anvisning fra vaktmannskaper.
Drikkestasjon	Det er væskeposter i terrenget langs naturlige veivalg for de tre lengste løypene, selvbetjening.
Premiering	Etter NOFs regler KM-klasser, medaljer iht kretsenes regler
Småtroll	Opplegg ved samlingsplass fra kl 13:00 - 15:00. Pris kr. 30,-
Barneparkering	Ingen barneparkering
Kiosk	Det er kiosk på samlingsplass. Betaling med kontanter eller VIPPS. OBS! Det kan være dårlig mobildekning, så ta gjerne med kontanter. ☺
Toaletter	Det er enkel utedo på samlingsplass.
Vask	Våtklut
Løpsledere	Teith Kyrre Dalsrud, tlf. 971 82 687/Øivind Frøisland, tlf. 419 22 204
Løypeleggere	Anders Skjeset og Jan Ola Pedersen

Velkommen til o-løp i Vang almenning!