



## PM for Ski-o-treff 2020

### Mellomdistanse (WRE), nattsprint og kort langdistanse

Nordmarka skiorienteringsklubb ønsker velkommen til Ski-o-treff på Natrudstilen. Husk at det kan være mange skiturister i området, så vis hensyn! Du har alltid vikeplikt når du kommer inn på maskinløypene. Vi ønsker alle lykke til!

### Program

#### Lørdag 11.januar

- 11:00 Første start mellomdistanse
- 17:00 - 18:30 Fri start nattsprint for alle bortsett fra D/H 17-20 og D/H 21
- 17:00 Første start nattsprint for D/H 21, D/H 17-20

#### Søndag 12. januar

- 10:00 Første start kort langdistanse

### Arena

Natrudstilen, Sjusjøen skisenter. Merket fra Sjusjøvegen, mellom Mesnali og Sjusjøen. Løpskontor ved tidtakerhuset på arenaen.

### Kart og terreng

Kartet som benyttes er Ringsaker OK og Lillehammer OK sitt orienteringskart Natrudstilen, revidert høsten 2015. Kartet er tilpasset ski-o-norm.

Terrenget er middels kupert, bestående hovedsakelig av granskog i varierende høyde og noen store åpne myrer. Pr. onsdag 8.1 er mellom 60-90cm snø i terrenget og relativt fast og fint de fleste steder, så det er gode muligheter for å kutte. Det er 17% maskinpreparerte løyper og 83% skuterpreparerte løyper.

**PS!** Det er et sauegjerde rundt rullerløypene. Dette står 10-30cm over snøen, men er enkelt å skritte over. Det er kjørt skuter inntil gjerdet på begge sider, så det skal være enkelt å krysse.

Veier med lilla kryss over er forbudt område. Utenom konkurransene er konkurranseløypene på Natrudstilen og omkringliggende områder sperret terreng for deltakerne hele helga.



## Kartbytte

Se tabellene for de ulike distansene for å se hvilke klasser som har kartbytte.

Kartbytte skjer ved at man snur kartet når man kommer til den siste markerte posten på 1. runden. For mellomdistanse er kartbytte i skogen, mens på langdistansen skjer kartbytte på arena. Kartene er merket med del 1 og del 2. Husk allikevel å starte på den runden med post nr. 1 som første post. Det er løpende nummering på postene, slik at runde to ikke starter med post nr. 1.

## Startnummer

D/H13-14 og D/H15-16 skal bruke startnummervest. Samme vest benyttes begge dager.

D/H17-20 og D/H21 fester ordinært startnummer på venstre lår.

Det brukes ikke startnummer på nattsprinten.

## Leiebrikker og kartstativer

Leiebrikker og kartstativer hentes på løpskontoret.

**PS:** Husk å levere tilbake igjen dette før dere reiser hjem.

## Premiering

Premieutdeling foregår på arena fortløpende etter at klassene er avgjort. Premieutdeling skjer på arena, og vil bli annonsert av speaker. Klassene N-åpen og D/H 11-12 får premie når de går i mål.

Premiering i henhold til NOFs retningslinjer. Det er ikke egen premiering på nattsprinten.

## Sjusjøen Café

Det er ikke kafeteria (eller sportsutsalg) på arena. Vi kan anbefale Sjusjøen Café i bunn av alpinanlegget for å varme seg og kjøpe noe godt å spise eller drikke. 300 m å gå fra arena.

## Tidtaking

Emit Touchfree. Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke har dette blir tildelt leiebrikke. Leiebrikke fås utdelt i sekretariatet (ved målhuset).

Det er **touchfree!** Det er ikke tillatt å slå postene. Dette kan medføre diskvalifisering.

## Dusj og toalett

Myntdusj og toalett i eget bygg ved parkeringsplassen.

## Kuldegrense og avlysning

NOF har ingen egne regler for kulde. IOF's regler sier at ved temperaturer mellom -15 °C og 20°C må arrangøren vurdere om det er forsvarlig å gjennomføre løpet med tanke på vind, konkurransetid etc. Ved kaldere enn -20 °C i store deler av løypa må det avlyses.

Dersom det er sterk vind og/eller kaldere enn -15 °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og hals ("Buff"). Dette vil bli kontrollert på start.



Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

## Løpsledelse

- Løpsleder: Andreas M. Edvardsen, andreas.m.edvardsen@gmail.com, 41107425
- Tidtaker: Sindre Haverstad
- Løypeleggere: Thomas M. Edvardsen, Tommy Jauhojärvi og Mattis Myhre
- TD/kontrollør: Mattis Myhre og Lars Lystad
- Speaker: Yngve Mobråthen



# Lørdag

## Mellomdistanse

Klasser	Startnr.	Løypelengde	Kartbytte	Kartutdeling	Startintervall
H17-20, H21	Ja	8,4 km	Ja	15 sek	2min
D17-20, D21	Ja	6,4 km	Ja	15 sek	2min
D11-12, H11-12		2,4 km		før start	1min
D13-14, H13-14	Ja	3,1 km		1min	1min
D15-16	Ja	3,4 km		1min	1min
H15-16	Ja	5,1 km	Ja	1min	1min
H40		6,4 km	Ja	1min	1min
D40, H50		5,1 km	Ja	1min	1min
D50, H60, D17-K, H17-K		4,2 km		1min	1min
D60, D70, H70		3,4 km		1min	1min
A-åpen		6,4 km	Ja	på start	fri start fra 11:00
B-åpen		3,4 km		på start	fri start fra 11:00
N-åpen		2,4 km		før start	fri start fra 10:30

- Start på arena. Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start.
- N-åpen og D/H 11-12 kan hente kart på startplassen før start. Husk å bli registrert på start, og å nulle tidtakerbrikken.
- Det er merket fra tidsstart til startpunkt.

Kartmålestokk 1:7500 og ekvidistanse 5 m for alle klasser. Kartet er i A4.

For klasser med kartbytte skjer dette ved at konkurransekartet snus. Kartene er merket med **del 1** og **del 2**. Det er løpende nummerering på postene. Kartbyttet skjer i skogen.

Det er tett mellom postene – sjekk koder!



## Lørdag

### Nattsprint

Klasse	Løypelengde	Kartutdeling	Startintervall
H21, H17-20	3,3 km	15 sek	1min
D21, D17-20	3,2 km	15 sek	1min
D15-16, H15-16, H40, H50, A-åpen	2,8 km	30 sek	fri start
D13-14, H13-14, D17K, H17K, D40, D50, D60, H60, D70, H70, B-åpen	2,0 km	30 sek	fri start
D11-12, H11-12, N-åpen	1,5 km	før start	fri start

- Start på arena.
- D/H 21 og D/H17-20: Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start.
- Øvrige klasser har fri start fra kl. 17:00. 1 km kan hente kart på startplassen før start.
- Husk å bli registrert på e-link før start, og å nulle tidtakerbrikken.
- Det er merket fra tidsstart til startpunkt

Kartmålestokk 1: 5000 og ekvidistanse 5 m for alle klasser. Kartet er i A4.

Det er tett mellom postene – sjekk koder!



# Søndag

## Kort langdistanse

Klasser	Startnr.	Løypelengde	Kartbytte	Kartutdeling	Startintervall
D11-12, H11-12		2,5 km		før start	2min
D13-14, H13-14	Ja	3,4 km		1min	2min
D15-16	Ja	4,9 km		1min	2min
H15-16	Ja	8,3 km	Ja	1min	1min
D17-20	Ja	8,3 km	Ja	15 sek	2min
H17-20	Ja	10,3 km	Ja	15 sek	2min
D21	Ja	10,3 km	Ja	15 sek	2min
H21	Ja	11,5 km	Ja	15 sek	2min
H40		10,3 km	Ja	1min	1min
D40, H50		8,3 km	Ja	1min	1min
D50, H60, D17-K, H17-K		6,2 km		1min	2min
D60, D70, H70		4,9 km		1min	2min
A-åpen		10,3 km	Ja	på start	fri start fra 10:00
B-åpen		4,9 km		på start	fri start fra 10:00
N-åpen		2,5 km		før start	fri start fra 09:30

- Start på arena. Oppropstid 3 min. før start. Nulling av brikke 2 min. før start.
- N-åpen og D/H11-12 kan hente kart på startplassen før start. Husk å bli registrert på start, og å nulle tidtakerbrikken.
- Det er merket fra tidsstart til startpunkt.

Kartmålestokk 1:10 000 og ekvidistanse 5 m. Kartet er i A4.

For klasser med kartbytte skjer dette ved at konkurransekartet snus. Kartene er merket med **del 1** og **del 2**. Det er løpende nummerering på postene. Kartbyttet skjer på arena.

Det er tett mellom postene – sjekk koder!



Takk til

**SWIX**



**flying  
tiger**

NORGES  
**OLYMPISKE  
MUSEUM**

Sjusjøen Skisenter  
Natrudstilen

**INTERSPORT**  
LILLEHAMMER

  
MATFATET

**Sport » Outlet**<sup>®</sup>

Eidsiva 

**Strand**

SpareBank **1**  
ØSTLANDET



**emit**