

PM Ski-0 Beitostølen 25-26. januar 2020

Program

Lørdag 25. januar

- NM Langdistanse start fra kl. 10.30
- Hovedløp for 14-16 år start fra 10.30
- Alle andre klasser har fri start fra 12.30 – 13.30 (N-åpen og D/H11-12 fra 11.00)

Søndag 26. januar

- Sprint Norgescup junior og senior fra kl. 10.00
- Alle andre klasser minuttstart fra 10.00

Arena

Beitostølen World Cup langrennsarena. Merket fra RV 51.

Løpskontoret er ved inngang til arenaen. Her utleveres leiebrikker og leie-kartstativer.

Det er **kafeteria** med salg av sveler, varme drikker etc.

Det er **toaletter** i underetasjen av kafeteriaen, inngang fra utsiden.

Forhåndsbestilte smøreboder er i tilknytning til løpskontoret. Nøkkel fås ved henvendelse på løpskontoret.

Påmelding

Påmelding gjennom Eventor – eventor.orientering.no. Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke melder seg på med eget brikkenummer i Eventor blir tildelt leiebrikke.

Etteranmelding fram til en time før start.

Startkontigent

Hovedløps- og NM-klasser	450,-
Norgescupklasser søndag	350,-
Øvrige fom. 17 år lørdag og søndag	250,- per dag
Tom. 16 år lørdag og søndag (ikke HL-klasser)	200,- per dag
N-åpen og Åpen B	100,- per dag

Leie av kartstativ/emiTag: kr. 50,- per dag.

Mistet kartstativ/emiTag faktureres klubb med hhv. kr. 500/700,-.

Etteranmeldingsgebyr: 50%

Kart

Øystre Slidre sitt orienteringskart «Beitostølen», revidert 2018. Målestokk langdistanse lørdag 1:10000 for alle.

Målestokk sprint søndag 1:5000 for alle. Ekvidistanse 5m begge dager. Kartet tilpasses ski-o-norm.

Kart for klassene N-åpen og H/D11-12 deles ut på start. Kartet skal ikke vises til andre deltakere.

Terreng og løyper

Variert løv-/barskog med åpne myrer. For det meste flatt eller slak kupering med noen mere kuperter områder. 65% scooterkjørte løyper / 30% maskinkjorte brede løyper / 5% veier som er farbare med ski.

Terrenget er sperret for trening til og med konkurransehelgen. Øst for RV51 kan man ferdes på søndagen.

Se kart på Eventor for sperret område.

Stemplingssystem

Det benyttes Emit touchfree stemplingssystem. **EmiTag leiebrikke deles ut i løpskontoret.** De som har meldt seg på med egen brikke bruker denne. Brikkene festes rundt armen/håndleddet. Ved å holde brikken nærmere skjermen enn 50 cm vil det synes et blink i brikken. Stemplingen er da godkjent. NB! Det er løperens eget ansvar å sjekke at man får lyssignal/kvittering på posten. Det vil være postskjerm og kodelapp på posten. Det er forbudt og unødvendig å komme bort i posten.

Samme brikke skal brukes begge dager. De løpere som deltar begge dager beholder derfor brikken mellom løpene. Ved målgang søndag leveres brikken til arrangøren. De som bare deltar lørdag eller søndag leverer sin brikke ved målgang denne dagen.

Brikker som mistes/ikke leveres inn må erstattes av den enkelte løper.

NB! De som har emiTag på seg før og etter eget løp må ikke bryte sperringer og komme for nær målregistreringen, for dette kan skape problemer for tidtagningssystemet. Respekter sperrebånd og forbudte områder.

Premiering

Premiering i henhold til NOFs retningslinjer. Premieutdeling foregår inne i kafeteriaen på skistadion.

Kuldegrense og avlysning

Se innbydelsen.

Lørdag 25. januar Langdistanse – enkeltstart

Klasser og løypelengder

18,9 km H21NM	Snu kart underveis på post + ett kartbytte	Arenapassering
13,9 km D21NM, H17-20NM	Snu kart underveis på post	Arenapassering
10,0 km D17-20NM, H40, H50	Snu kart underveis på post	Arenapassering
7,2 km H16HL, D40, H17A-kort		
6,3 km D16HL, H15HL, D50, H60		
5,6 km D15HL, H70, D17A-kort		
4,3 km D14HL, H14HL, D60, D70		
3,5 km D13, H13, Åpen B		
2,4 km H/D11-12, N-Åpen		

Start:

Det er merket 1,7 km til start som er ved Beitostølen Helsesportsenter. Følg skiløype fra arenaen nordøstover ut til RV51. Deretter gangveien sørover parallelt med hovedveien. I skrivende stund er denne farbar med ski, men vær oppmerksom på at den kan bli gruset.

Det er mulig å benytte bil til start. Parker hensiktsmessig. Arrangøren frakter klær fra start til mål.

Skitesting/Oppvarming:

Kan foregå i merket løype mot start. Det er også muligheter for oppvarming og skitesting på start.

Materialpost, drikkeposter og arenapassering:

For NM-klassene (tre lengste løyper) er det materialpost og drikkepost i nærheten av start. Løperne bes egenhendig frakte evt reserveutstyr og egen drikke til posten. Merket 250 meter fra start.

Det er arenapassering for de tre lengste løypene. Det er drikke på passeringen.

Ved passering av arenaen er løperne innom siste posten og går mot mål. Deretter deler løypen seg og passering tar av til venstre. Merket arenapassering.

Kartbytte:

Se tabellen over for å se hvilke klasser som har kartbytte. Kartene er merket med del 1 og del 2. Kartbytte skjer ved at man snur kartet når man kommer til den siste posten på del 1. Det er løpende nummering på postene. Husk å stemple på kartbytteposten før du går videre. H 21 har i tillegg kartbytte nummer to på en post.

Startnummer:

NM og Hovedløpsklasser skal bruke startnummer som festes med sikkerhetsnåler på høyre lår vendt forover. Startnumrene fåes ved start.

Søndag 26. januar Sprint – enkeltstart

Klasser og løypelengder

3,9 km H21 Norgescup, H17-20 Norgescup, H40	Snu kart underveis på arenapassering.
3,4 km D21 Norgescup, D17-20 Norgescup, D40	Snu kart underveis på arenapassering.
2,7 km H/D15-16, H/D50, H/D17A-kort	
2,4 km H/D13-14, H/D60, H/D70, Åpen B	
1,9 km H/D11-12, N-Åpen	

Start:

Det er start på arenaen.

Skitesting/Oppvarming:

Oppvarming og skitesting på arenaen.

Materialpost, drikkeposter og arenapassering:

Det er arenapassering for de to lengste løypene. Det er ikke drikke eller materialpost. Løpere kan legge ut. Ved passering av arenaen er løperne innom siste posten og går mot mål. Deretter deler løypen seg og passering tar av til venstre. Merket arenapassering.

Kartbytte:

Se tabellene over for å se hvilke klasser som har kartbytte. Kartene er merket med del 1 og del 2. Kartbytte skjer ved at man snur kartet når man kommer til den siste posten på del 1. Det er løpende nummering på postene. Husk å stemple på kartbytteposten før du går videre. Kartbytte skjer ved arenapasseringen.

Startnummer:

Det er ikke startnummer på sprinten.

Arrangør

Lillomarka Orienteringslag

Løpsleder: Arne Dybdahl, arnedyb@gmail.com, 91655009

Påmelding og resultater: Steinar Eastwood

Løyper og kart: Vidar Benjaminsen

TD: Jan Arild Johnsen

NOFs representant: Kjell Einar Andersen