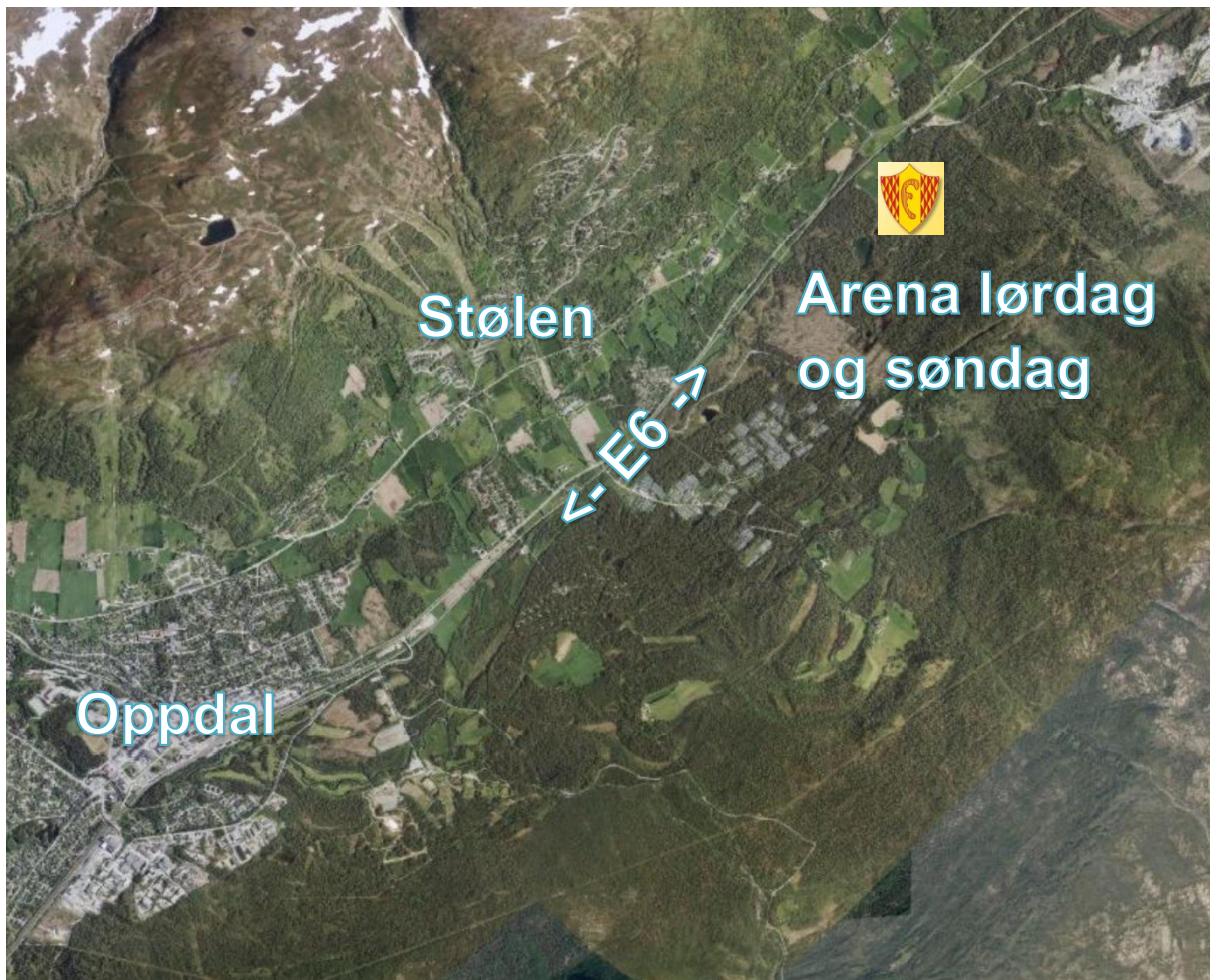




Sportsklubben Freidig

inviterer til

# Oppdal 2-dagers 20–21 juni 2020



## Felles informasjon for begge løpene

**NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.**

Vi gjør også oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst, eller redusert, på kort varsel etter pålegg fra myndighetene / endring av smittevernregler. Dersom arrangør blir pålagt å redusere antall deltakere ut over det som gjelder pr nå, vil deltakere som meldte seg på først i Eventor bli prioritert. På Eventor vil det legges ut oppdatert informasjon som kan ha betydning for gjennomføringen av løpet.

Det forutsettes at alle som skal delta på løpene følger gjeldende retningslinjer fra FHI i forbindelse med reise til løpene.

Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale o-løp med begrenset deltakelse» som er laget av Norges Orienteringsforbund ([orientering.no](http://orientering.no) og vedlagt i Eventor). Det vil være desinfeksjonsmiddel og rent vann ved start og ved mål.

Dette er et forenklet arrangement tilpasset koronarestriksjonene med maks antall deltakere på 190 (og inntil 10 stk arrangører). Dersom det blir flere påmeldte enn 190 vil løpet deles opp i to puljer (to ulike arrangement). Prinsippet er da at alle deltakere fra pulje 1 skal ha forlatt arrangementet før deltakere fra pulje 2 kommer til arrangementet. Postbukker og alt benyttet utstyr vil bli desinfisert mellom puljene.

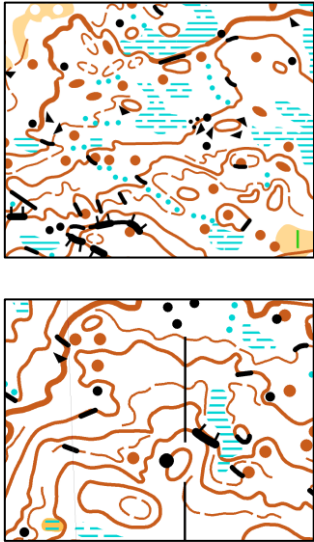
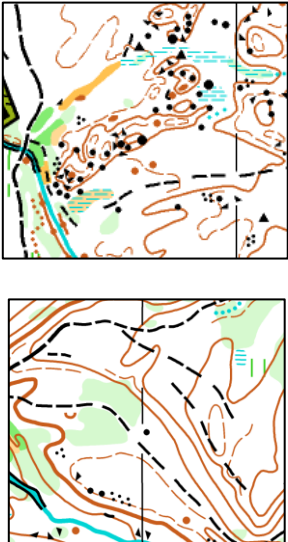
Smittevernreglene krever at vi har oversikt over alle som oppholder seg på arrangementet. Det betyr at de som ikke selv skal løpe, men kun skal skygge løpere i N-klassene, må melde seg på i klassen «skygge» i Eventor. Dette er gratis. Det er ikke tillatt for foreldre/andre som ikke er påmeldt å oppholde seg på arrangementet eller følge løpere rundt i skogen. N- og C-løyper vil ligge på Eventor for de som har behov for gjennomgang av løyper før start.

Det vil være merket til start fra parkeringsplass, via målområdet. Alle løperne vil få kartet sitt utdelt på start. Det vil ikke bli tatt med overtrekkstøy fra start tilbake til parkering / mål.

Det er ingen oppslagstavle, resultater, kiosk, løperdrikke eller premieutdeling på samlingsplass. All informasjon vil ligge på nettet. Ta med egen mat og drikkeflaske.

For å unngå unødvendig sammenstimling av mennesker vil det ikke være tilbud om direktepåmelding på arrangementet. Ingen skal være unødvendig på arena etter målgang. Målområdet skal forlates så snart det er praktisk mulig. Det kommer mer detaljert informasjon omkring smittevernstiltak i PM. Alle deltakerne skal lese PM før de ankommer arrangementet.

Startlistene trekkes slik at løpere i samme klubb starter mest mulig samlet.

	<b>Mellomdistanse Lørdag 20. juni</b>	<b>Mellomdistanse Søndag 21. juni</b>
<b>Arena</b>	Ved Tjønnplassen 6 km NØ for Oppdal. Merking fra E6 ved avkjøring mot Elgsmoen. Ca. 2 min herfra.	Ved Tjønnplassen 6 km NØ for Oppdal. Merking fra E6 ved avkjøring mot Elgsmoen. Ca. 2 min herfra.
<b>Parkering</b>	Nært målgang. 300 m langs sti.	Nært målgang. 300 m langs sti.
<b>Start</b>	Til start 550 m fra parkering. 20m stigning. Intervallstart. Pulje 1 start fra kl. 10:00. Pulje 2 start fra kl 14:00.	Til start 1150m fra parkering 80m stigning. Intervallstart. Pulje 1 start fra kl. 10:00. Pulje 2 start fra kl 14:00.
<b>Kart</b>	Stortjønna 1:10 000 / 1:7 500 Kartet er tegnet i 2018. Brukt ved MNM 2018. Synfart av Kristen Treekrem.	Stortjønna 1:10 000 / 1:7 500 Kartet er tegnet i 2018. Brukt ved MNM 2018. Synfart av Kristen Treekrem.
<b>Terreng</b>	Småkupert furumoterreng med varierende detaljeringsgrad. Generelt meget god løpbarhet og sikt.	Variert terreng. Skråli med varierende detaljeringsgrad. Mot slutten av løypene småkupert og detaljrikt furumoterreng. Generelt god løpbarhet og sikt.
<b>Kart- eksempel</b>		

## Påmelding

Påmelding skjer i [Eventor](http://eventor.orientering.no) (eventor.orientering.no). Løpene ligger i Eventor som et 2-dagers arrangement der løperne krysser av for hvilke dager de ønsker å delta. Se retningslinjer knyttet til påmelding og maks antall deltakere tidligere i innbydelsen.

Ordinær påmeldingsfrist er tirsdag 16. juni kl 23:59. Etteranmelding til ordinære klasser så lenge det er ledige plasser, men senest innen fredag 19. juni kl 12:00. For løpere i klasser fra og med 13 år er det et etteranmeldingsgebyr på 50%. Det vil ikke være mulig å etteranmelde seg på løpene.

## Startkontigenter

	Klasser opp til 16 år	Klasser fra 17 år og eldre
Ordinære klasser	100,-	150,-

Norske klubber faktureres i etterkant. Utenlandske løpere/klubber og bedriftsløpere betaler ved oppmøte. Kun betaling med VIPPS.

## Stemplingssystem

EMIT. EKT-brikker (o-brikker). Arrangør har ingen brikker til utleie.

## Parkering

Lørdag og søndag er det parkering nær arena, med en avgift på kr 50,- pr dag. Betaling kun med VIPPS.

## Klasser og løypelengder

Løypelengder er foreløpige. Oppdaterte løypelengder kommer i PM.  
Klasse D/H 50 og eldre har kartskala 1:7 500. Øvrige 1:10 000.

## Lørdag

Nivå	Løypelengde	Klasse
N-1	2,0 km	N-åpen
N-2	2,4 km	D/H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-
C	2,8 km	D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-
B	3,4 km	D/H 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-
A	3,5 km	D15-16
A	3,1 km	D 60, AK-åpen
A	4,0 km	H15-16
A	4,7 km	D 40, D 50, H 60
A	5,3 km	D 17-20, D 21, H 40, H 50
A	5,7 km	H 17-20, H 21, AL-åpen

## Søndag

Nivå	Løypelengde	Klasse
N-1	1,9 km	N-åpen
N-2	2,6 km	D/H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-
C	2,6 km	D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-
B	2,9 km	D/H 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-
A	3,5 km	D 15-16
A	2,9 km	D 60, AK-åpen
A	3,8 km	H 15-16
A	3,9 km	D 40, D 50, H 60
A	5,2 km	D 17-20, H 50
A	5,6 km	D 21, H 40
A	6,6 km	H 17-20, H 21, AL-åpen

## Småttroll og barneparkering

Det vil ikke være tilbud om småttroll eller barneparkering under arrangementet.

## Resultater og premiering

Liveresultater kommer her: <http://liveres.freidig.idrett.no/>. Det publiseres sammenlagtsresultater basert på sum av tider fra de to løpene.

Løypene blir publisert på Livelox etter løpene.

Det vil være sammenlagt premiering for alle deltakere t.o.m. 12 år. Premier avhentes ved mål søndag etter løpet. Ingen premiering i øvrige klasser.

## Overnatting

IMI Stølen ([imi-stolen.no](http://imi-stolen.no)) som ligger sentralt i forhold til løpene, har ledige rom, leiligheter og hytter for utleie til privatpersoner for aktuell helg (ledig pr 12.05). For forespørsel om booking send mail til [post@imi-stolen.no](mailto:post@imi-stolen.no).

For øvrig henviser vi til VisitNorway, Oppdal.

<https://www.visitnorway.no/reisemal/trondelag/oppdal/overnatting-i-oppdal/>

## Organisasjon

Løpsleder: Vegard Grønli, [vegard.gronli@gmail.com](mailto:vegard.gronli@gmail.com), Tlf 922 69 589

Løypelegger: Johan Ivarsson

Smittevernansvarlig: Mari Angell-Petersen, Tlf 416 55 657