



PM FROL IL

KM lang for NTOK lørdag 29.august.

Kart: Vulusjøen (utgitt 2015, senere noe revidert) og deler av Nybrotta (utgitt 2010, revidert 2018). Målestokk 1: 10000, ISOM 2017. Målestokk 1: 7500 for klasser over 55 år.

Arena: Jamtkneppet, merka veg fra E6 ved Heir krysset, ca. 12 km fra E6. Bomveg fra Buran til Jamtkneppet. Kr. 60 for personbil, betales med bankkort ved bommen. Parkering nært arena, noen minutters gange.

Klasser og løyper

Lengde

(km)	Nivå	KM- klasser	Øvrige klasser
10,9	A	H 21	
9	A	H 19-20	
7,9	A	D 21, H 17-18, H 35	AL- åpen
6,3	A	H 15-16, D 17-18, D 19-20, D 35, H 45	
4,1	A	D 15-16, H 55, H 65, D 45	AK- åpen
3,1	A	H 75, D 55	
2,8	A	D 65, D 75	
3,5	B	H 13-14, D 13-14	B- åpen 10-16, B- åpen 17-
2,4	C		H 11-12, D 11-12, C - åpen 10-16, C- åpen 17-
2	N2		H 9-10, D 9-10, N 2- åpen 10-16, N2 åpen 17-
1,7	N1		N- åpen
0			Publikum

Alle klasser til og med 12 år, samt C -åpen 10- 16 og 17- får utdelt kart i sekretariat ved målområdet.

Start: Første start kl. 12.00, løse postbeskrivelser ved start, opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikke. Det er to forskjellige starter. De 7 sju korteste løypene (1,7 – 4,1 km) har start 1, som ligger like ved samlingsplassen, på motsatt side av veggen. De 4 lengste løypene (6,3 – 10,9 km) har start 2, følg merka veg opp Jamtkneppet, ca. 1,2 km å gå, 100 meters stigning, ca. 20 min rolig gange.

N -åpen kan starte fra kl. 11.00.

Kryssing av veg: Alle løypene vil krysse fjellvegen og løperne må vise forsiktighet i forhold til biltrafikken.

Målgang: Etter målgang følger løperen korridoren bort til tidtakeransvarlig og får lest av Emit- brikken. Kartet beholdes og det oppfordres til fair-play, løpere som ikke har startet skal ikke få se løpskartene.

Tidtaking: Emit- brikke i alle klasser. Backup lapper på start.

Vask: Våtklut

Premiering: Alle løpere opp til og med 16 år får premie. Premien hentes ved målgang etter at Emit- brikken er avlest.

KM Medaljer: På grunn av smittevernreglene vil medaljene bli merket med navn og sendt pr. post/overlevert til klubbene etter løpsarrangementet.

Løypelegger: Paul Sirum

Løpsleder: Torbjørn Sirum, torsirum1@gmail.com, tlf. 46809641

TD: Kirsten Marie Lynum

Koronatiltak i henhold til NOF sin «Veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse»

Dette medfører at det **IKKE** vil være:

- Speakertjeneste, løperdrikke, strekktidslapper, salg på arena, premieseremoni.
- Alle løpere skal sprite hender og brikke ved start og målgang