



PM

Tour de Trondheim 2020 & Student-NM

4.-6. september

Det kan komme endringer som følge av myndighetenes vurdering av koronasituasjonen.

Smittevern

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon.

Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.

Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målpassering.

Rutiner på start

Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.

Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål

Alle kart blir samlet inn i mål. Etter målstempling skal alle spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing – husk avstand ved eventuell kø ved avlesing. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet. Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.

Etter løpet

Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

Generell informasjon

Lagsposer og startnummer

Det vil ikke være lagspose. Løpskart for løyper med N-nivå og klasser til og med 12 år samt C-løyper, hentes i sekretariatet.

Alle løpere i trøyeklasser, D/H13-14, D/H15-16 og D/H17-, skal bære startnummer. Startnummer deles ut første dag og beholdes av løperen gjennom hele helgen. Deltakere som ikke har løpt de foregående dagene får startnummer på start.

Postbeskrivelser

Det vil være løse postbeskrivelser, samt postbeskrivelser på kartet. Disse har IOF-symboler. Klatrestrekk er merket på postbeskrivelsen. Dette gjelder kun trøyeklassene, men vil også finnes på postbeskrivelsene til de med samme løype som trøyeklassene.

Direktepåmelding

Vi oppfordrer alle til å forhåndspåmelde seg, også de som har tenkt til å være med som publikum. Dette for å kunne ha oversikt over hvem som er med på arrangementet slik at vi kan følge deltakerbegrensningen satt av fhi og for eventuell senere sporing av smitte. Det vil derfor være svært begrenset med kart.

Toalett og vask

Toalett på samlingsplass alle dager. Det er ikke toalett ved start. Ingen dusjfasiliteter.

Salg

Kiosk med salg av kaker, vafler og drikke alle dager. Det vil tilbys laktose- og glutenfrie kaker. Vi benytter oss av berøringsfri betaling, altså med kort eller med Vipps. Vippsnummer: 129025

Løperdrikke

Ta med egen drikkeflaske. Det blir ikke delt ut løperdrikke i mål, og vil heller ikke være drikkestasjoner ute i løypa.

Studentklasse

Som tidligere år blir det en egen studentklasse. Dette er ikke en del av student-NM, men er en klasse for studenter som vil teste ut orientering. Det koster kun 40,- kr å delta i denne klassen, og man får låne brikke gratis. Dette er en åpen direkteklasse som ikke krever medlemskap i en orienteringsklubb, men deltakere må kunne fremvise gyldig studentbevis. Løypene er beregnet for begynnere (c-nivå).

Barneparkering og småtroll

Det vil ikke være barneparkering og småtroll.

Trøyekonkurranse

Det vil i klassene D/H 13-14, D/H 15-16 og D/H 17- konkurreres om tre trøyer.

-Ledertrøye: Lørdag løpes det i gul trøye for den som hadde best løpstid på sprinten. Søndag benyttes den av den som hadde best totaltid de to foregående dagene. Den med best totaltid sammenlagt alle dagene får med seg trøya hjem til odel og eie.

-Klatretrøye: Hver dag er det et klatrestrekk. Det vil være markert i postbrev-elsen med tekst mellom postene som utgjør klatrestrekket. Det deles ut faste plasseringspoeng til de ti raskeste på strekket hver dag. Den som har flest poeng totalt, etter tre løp, får med seg trøya hjem.

-Spurttrøye: Vinnes av den som er raskest fra sistepost til mål. Beregnes etter samme modell som klatretrøya.

-Poengmodell for klatre- og spurttrøye: De ti raskeste får poeng. Det deles ut 12 poeng til raskeste, 10 poeng til nest raskeste, og deretter 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poeng.

-En utøver kan bare vinne éi trøye. Hvis noen leder eller vinner to trøyeklasser vil den ene trøya gå til nr.2, eventuelt nr. 3. Prioritering: ledertrøye > klatretrøye > spurttrøye.

-Ved likt resultat i klatre- eller spurtkonkurransen går trøya til den med best plassering på løpene. Dersom det fortsatt er lik vil plasseringen i konkurransen om ledertrøya avgjøre.

-For å få resultat i trøyekonkurransen må man ha godkjent løp alle dager.

For å sikre at trøyekonkurransen kan gjennomføres innen rimelig må løpere komme under følgende makstider for å ta del i trøyekonkurransen: Sprint 30 min. Lang: 120 min. Mellom 80 min.

Trøyene hentes i sekretariatet på lørdag og søndag.

Jaktstart

Det vil ikke være jaktstart i år, som det pleier på Tour de Trondheim. Det av hensyn til smittevern.

Ungdomsløp

Lørdagens konkurranse teller inn i rankingen til ungdomsløpene. Ungdomsløps-rankingen oppdateres i Eventor etter at arrangementet er gjennomført.

Tidtaking

Emit EKT benyttes til tidtaking. Strekktidlapper deles ikke ut. Brikkenummer oppgis i påmeldingen. Løpere som er påmeldt uten brikkenummer vil bli tildelt en leiebrikke for kr. 50,- per løp. Vi har et begrenset antall leiebrikker.

Startlister og resultater

Startlister publiseres på Eventor når de er klare, senest 12 timer før første start fredag. Startlistene settes opp klubbvis, og med spredning slik at vi begrense antall mennesker på arena.

Det vil ikke henges opp startlister og resultater på arena.

Offisielle resultater legges ut på Eventor etter konkurransen. Liveresultater kan finnes på brikkesys.no Løypene blir tilgjengelig på Livelox etter løpet.

Startprosedyre

Alle klasser utenom N-åpen får starttid.

Opprop 3 min. før start. Det er egen klokke ved start som viser oppropstid.

- 3 min: Opprop og kontroll av brikkenummer. Vask av hender og brikke. Utdeling av backuplapp.

- 2 min: Utdeling av løs postbeskrivelse

- 1 min: Gå fram til kart og startbukk. Kartet kan tas og holdes med baksiden opp 15 sek før start.

- 10 sek: Brikken legges på startbukk

Start: Løft brikken av startbukk

N-åpen kan starte inntil en time før første ordinære start på lørdag og søndag. Det er tillatt med skygging.

Premiering

**Det avholdes ingen premieutdeling, men vil være individuell premieavhent-
ing.** Premier for sprinten kan hentes på arena på lørdag, og for mellomdistansen kan premiene hentes på søndag. På søndagens løp vil premiene kunne hentes av de sist startende når klassen er avgjort. De først startende forventer vi at har dratt hjem innen den tid, så disse premiene ønsker vi at klubbene må hente selv hos Ulrik Astrup Arnesen på Moholt. Vi kommer til å sende ut Trondheimsklubbene som først startende slik at det ikke er en stor ulempe å måtte hente premier i byen.

Ta kontakt med ham på: ulrik.a.arnesen@hotmail.no

N-åpen kan hente sin premie ved premiebordet etter fullført løp.

Premieringen skjer etter følgende fordeling:

Til og med D/H11-12	Full premiering
Åpen klasse 10-16	Full premiering
D/H13-14, D/H15-16	1/3 premiering
D/H 17-	1/8 premiering
Veteranklasser	Kun 1. plass
Direkteløyper	Ingen premiering
Studentklasse	Ingen premiering

Fotografering

Ved å delta på arrangementet aksepterer du å kunne bli tatt bilde av. Bildene kan brukes fritt av NTNUI i markedsføring eller andre sammenhenger samt deling med partnere eller media. Ønsker du ikke dette må du melde fra til arrangøren og/eller fotografen.

Naturreservat

Deler av mellom- og langdistansen vil gå i Bymarka naturreservat. Det kreves derfor at løpere ikke skal bryte greiner eller forstyrre fugle- og dyrelivet unødig.

Fredag 04.09

Arena

Eberg skole

Parkering

Parkering ved NTNU Moholt. Merket til arena. Cirka 800 meter å gå til arena.

Første start: 18.00

Sprint

Maksimaltid: 90 minutter

Løypelegger: Herman Ryen Martinsen

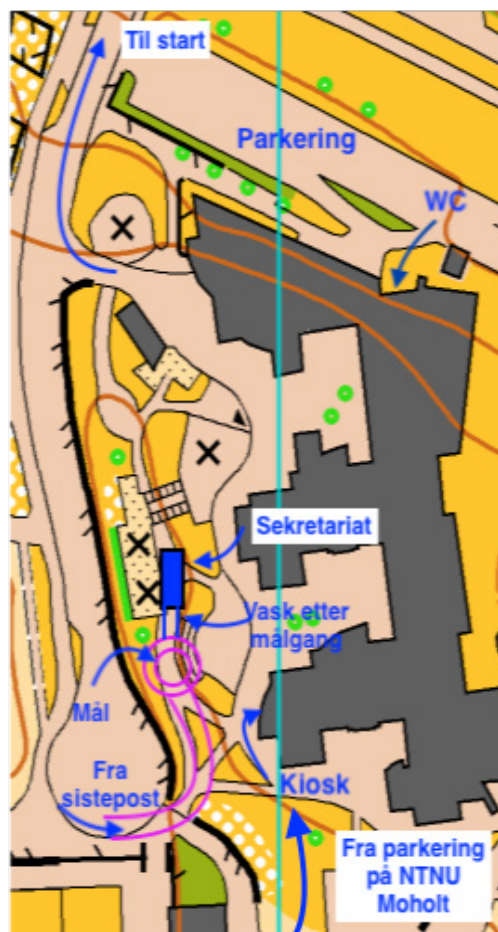
Kart og terreng

Valentinlyst, revidert 2020. Målestokk 1:4000, ekv. 2,5 m

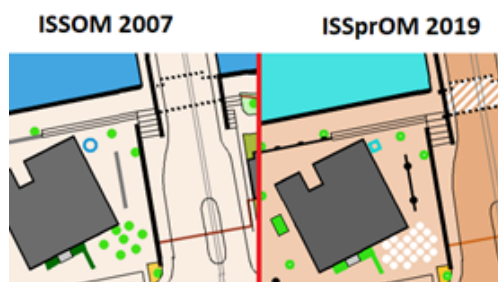
Løpsområdet går i boligområde med både villa- og blokkbebyggelse. Underlag er hovedsakelig gress og asfalt. Enkelte av løypene vil også passere igjennom et lite skogsområde. Svak kupering.

Alle objekter som er markert som upasserbare på kartet er forbudt å passere selv om det kan være fysisk mulig. Det er kartet som bestemmer hvor det er lov å løpe.

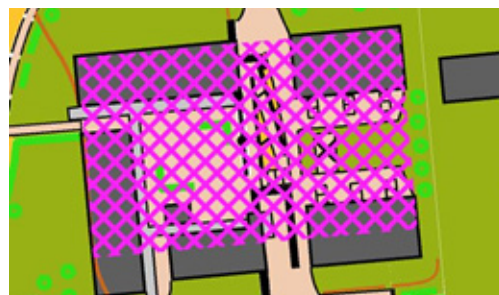
Det vil være trafikk og folk som normalt i løpsområdet. Løperne bes vise hensyn ved passering av veier for å unngå farlige situasjoner, og holde god avstand til folk de passerer. Veien nord for arena vil i tillegg ha trafikkvakter på de mest aktuelle krysningspunktene.



Kartet har blitt tegnet etter nyeste sprintnorm (ISSprOM 2019). Dette innebærer noen endringer fra tidligere sprintnorm. Blant annet har de tidligere symbolene Vegetasjon, veldig vanskelig å løpe (410) og Upasserbar vegetasjon (410) blitt slått sammen til ett symbol. Dette er forbudt å krysse. I tillegg er det nye symboler for passerbar mur, vanddetaljer og trær. Bildet illustrerer de viktigste endringene:



Et boligområde er skravert på kartet av hensyn til beboerne i området, og er strengt forbudt å krysse under løpet.



Start

Det er cirka 800 meter langs asfaltert vei til start. Retning nord fra arena. Følg merkebånd.

Oppvarming

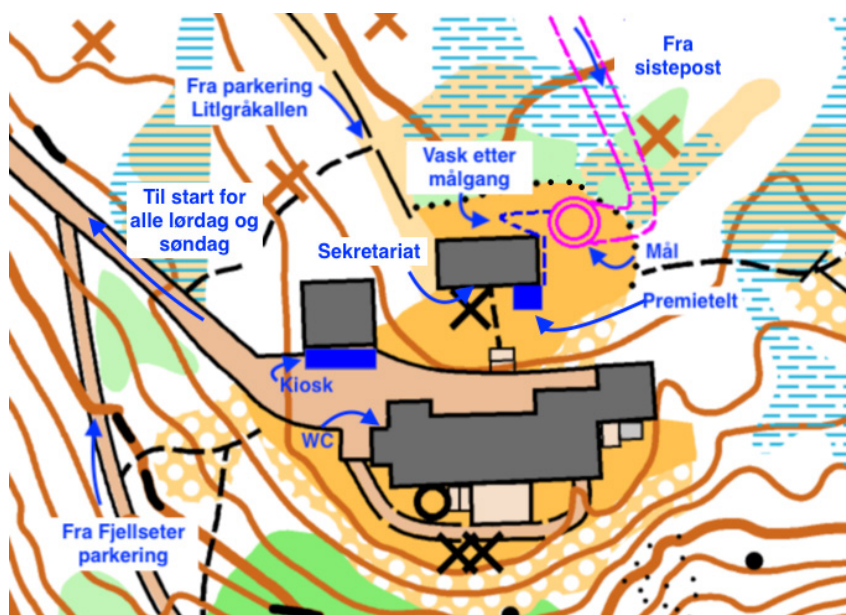
Oppvarming skal kun foregå langs merket rute til start.

Lørdag og søndag 05.-06.09

Arena

Studenterhytta

Første start: 10:00



Parkering

På lørdag og søndag er det mulig å parkere ved Litlgråkallen og Fjellseter parkeringsplass. Merket til arena. Fra Litlgråkallen parkering er det cirka 200 meter å gå til arena. Fra Fjellseter parkering er det cirka 500 meter å gå til arena.

Mellomdistanse

Løypelegger: Håkon Raadal Bjørlo

Maksimaltid: 120 minutter

Kart og terreng

Gråkallen, utgitt 2020. Målestokk 1:10 000 utenom for klassene DH60-70, DH11-12 og nybegynnerklassene som løper på 1:7500. ekv. 5 m

Løpsområdet er storkupert og variert, med områder med snaufjell, detaljerte småkuperte områder og en diffus skråli. Terrenget skifter altså karakter underveis i løypene, men godt løpbare myrer preger hele løpsområdet. Størsteparten av løpsområdet har god til meget god sikt, men spesielt de lengre løypene kommer også inn i områder med tettere skog og redusert sikt.

Start

ca 1 km å gå til start, en del stigning. Merket vestover fra arena. Vær obs på at enkelte løyper krysser veien løperne følger til start.

Oppvarming

Oppvarming skjer på veien mellom arena og start. Det er ikke lov å varme opp i øvrig terreng.

Langdistanse

Løypelegger: Ingunn Egeberg Vári

Maksimaltid: 150 minutter

Kart og terreng

Herbernheia, nytt 2020. Målestokk 1:10 000/7 500, ekv. 5 m

Løpsområdet er et storkupert terreng preget av mange større og mindre myrer, som stort sett er godt løpbare «trøndermyrer». I vest dominerer Herbern- og Stad-sheia, som består av to plataår på rundt 450 moh, rundt tregrensa. Her er både sikt og løpbarhet meget god. I de lavere delene av terrenget er skogen noe tettere, men løpbarheten og sikten er fortsatt god. Det finnes også mindre områder i terrenget med dårlig løpbarhet og sikt, som enkelte løyper kommer i kontakt med.

Det er få stier i terrenget, og de fleste er nær arena. I dette området vil løypene passere en skråli. Her ligger postene tett, så sjekk koder.

Start

N-åpen har start 500 meter fra arena. For alle andre løyper er det 2,7 kilometer langs vei og sti, i lett terreng, til start. For begge starter, følg merkebånd vest fra arena.

Oppvarming

Oppvarming foregår på vei til start, og på grusvei sør-vest for start. Det er ikke lov å varme opp i øvrig terreng.

Klasser og løypelengder

Sprint - fredag

Løype	Klasser	Lengde	Nivå
1	H 17-	2,9 km	A
2	D 17-	2,7 km	A
3	H 15-16, H 40-, H 50-	2,4 km	A
4	D 15-16, D 40-, D50-	2,1 km	A
5	D/H 60-, D/H 70-	1,9 km	A
6	D/H 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	1,8 km	B
7	D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-, Student	1,5 km	C
8	D/H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-	1,2 km	N2
9	N-åpen	1,0 km	N1

Mellomdistanse - lørdag

Løype	Klasser	Lengde	Nivå
1	H 17-	4,6 km	A
2	D 17-, AL-åpen	3,8 km	A
3	H 15-16, H 40-, H 50-	3,6 km	A
4	D 15-16, D 40-, D50-	3,4 km	A
5	D/H 60-, D/H 70-, AK-åpen	2,6 km	A
6	D/H 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	3,0 km	B
7	D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-, Student	2,5 km	C
8	D/H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-	2,0 km	N2
9	N-åpen	1,6 km	N1

Langdistanse - søndag

Løype	Klasser	Lengde	Nivå
1	H 17-	8,9 km	A
2	D 17-, H 15-16, H 40-	6,9 km	A
3	D 15-16, D 40-, H 50-, AL-åpen	5,2 km	A
4	H 60-, D 50-	4,1 km	A
5	D/H 70-, D 60-, AK-åpen	3,3 km	A
6	D/H 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	3,6 km	B
7	D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-, Student	2,8 km	C
8	D/H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-	2,1 km	N2
9	N-åpen	1,8 km	N1

Kontaktinformasjon

Løpsledere	Kristin Brekke	95168006	kris-br2@online.no
	Vegard Gulbrandsen	95444501	vegrgul@online.no
Teknisk ansvarlig	Marius Staff	45882938	staffmarius@gmail.com

Smittevernansvarlig

Tonje Vassend (fredag)	46891093	tonje_vassend@hotmail.com
Emma Stenbacka (lørdag)	+358 452635574	emma.stenbacka@gmail.com
Nina Birkeland (søndag)	48038818	ninbir@outlook.com

**NTNUI Orientering og våre samarbeidspartnere
ønsker alle velkomne til et trivelig arrangement i
Trondheim og Bymarka!**

