



# 5. – 7. juli 2013

## Folldal/Alvdal – Tynset – Kvikne

### PM

#### SOMMERLØPENE I NORD ØSTERDAL, LØP 1, 5. JULI

Alvdal IL og Folldal IF går sammen om å arrangere første løpet i Sommerløpene i Nord Østerdal i Stormoegga. Velkommen!.

<b>Samlingsplass/ Parkering:</b>	Samlingsplass og parkering blir Stormoegga skiarena cirka 2,5 km sørøst for Grimsbu grendesentrum (kjøreavstand etter vei 3,3 km). Grimsbu ligger langs fylkesvei 29 som går mellom Alvdal og Folldal, med avstand cirka 11 km til Folldal sentrum i vest og cirka 33 km til Alvdal i øst. Parkering i nærheten av arena. Kun kort avstand å gå. . Parkering kr 30,-. Merket med o-poster fra fylkesvei 29 ved Grimsbu og til samlingsplass.
<b>Kart:</b>	Stormoegga, målestokk 1: 10 000, ekv 5 m, utgitt 2011. Kart/løyper er trykt på vannfast papir (Pretex).
<b>Terreng:</b>	<p>Tresort er i hovedsak glissen furuskog. Terrengtet har lite eller ingen undervegetasjon og god løpbarhet. Bunn er hovedsakelig matter av reinlav. Myrer på kartet er stort sett trebevokste. Terrengtet er meget variert med både små og store formasjoner, en del bratte egger og enkelte flate partier.</p> <p>På grunn av mattene med reinlav der en enkelt kjøretur med traktor, dyretråkk eller annen sporadisk ferdsel fort blir synlig, har terrengtet definisjonsutfordring på hva som skal merkes som sti på kartet. Løperne vil kunne komme borti enkelte mindre råk i skogbunnen, som ikke er tatt med som sti på kartet. Dette vil særlig gjelde en del strekk på A-løypene men også deler av B-løypa.</p> <p>Vær klar over at underlaget kan bli glatt ved nedbør og at terrengtet har en del bratte egger.</p>
<b>Direkte påmelding:</b>	Mulighet for direktepåmelding i løypene; Trim/Direkte A 4,6km, Trim/Direkte B 3,6 km og N-åpen 1,8 km. Påmelding for disse tre løypene til løpskontoret. Deretter utdeles løpskartet ved start.
<b>Start:</b>	<p>Samme start for alle klasser. Cirka 250 meter å gå til start fra løpskontoret. Merket med røde bånd fra løpskontoret. Ingen startpost, start direkte ut. Første ordinære start klokka 18.00. N-åpen, har valgfri starttid mellom kl 17.15 og 19.30. Trim/Direkte A og Trim/Direkte B har valgfri start 18.00 – 19.30.</p> <p>Alle N-klasser, D/H -10, D/H 11-12, D/H13-16C, D/H17C og «Utfordringen» får kartene utlevert i lagskonvolutten. Husk å ta med kartet til start. Alle andre klasser får kartet i startøyeblikket.</p>
<b>Startnummer:</b>	Alle klasser skal ha startnummer. Startnummer ligger i lagskonvolutten. <b>NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp.</b> Ta derfor vare på startnummeret ditt til neste løp på Savalen.

**Løyper:**

Nivå	Klasse	Km	Klasse	Km
A	D 21	5,3	H 21	5,9
	D19-20	4,9	H19-20	5,9
	D17-18	4,9	H17-18	5,3
	D15-16	4,2	H15-16	4,9
	D35-	4,9	H35-	5,9
	D40-	4,2	H40-	5,9
	D45-	3,7	H45-	5,3
	D50-	3,7	H50-	4,9
	D55-	3,7	H55-	4,2
	D60-	3,0	H60-	3,7
	D65-	3,0	H65-	3,7
	D70-	3,0	H70-	3,0
	D75-	3,0	H75-	3,0
	D80-	3,0	H80-	3,0
	Trim/Direkte A	4,2	Tim/Direkte A	4,2
B	D13-14	3,6	H 13-14	3,6
	Trim/Direkte B	3,6	Trim/Direkte B	3,6
C	D17-C	2,5	H17-C	2,5
	D13-16C	2,5	H13-16C	2,5
N	D11-12	2,5	H11-12	2,5
	D-10	2,1	H-10	2,1
	D11-12N	2,1	H11-12N	2,1
	D13-16N	2,1	H13-16N	2,1
	N-åpen	1,8	N-åpen	1,8
	Utfordringen	4,3	Utfordringen	4,3

I enkelte deler av terrenget kan postene stå tett. Løperne oppfordres til å sjekke kode, både for 1. post og seinere i løpet.

For N-åpen er merka med merkebånd en strekning mellom vei og lysløype i tilknytning til strekket mellom 3. og 4. post. Dette vises på kartet for N-løypene.

**Post-  
beskrivelser:**

Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i klartekst. I tillegg selvbetjening av løse postbeskrivelser etter brikkesjekk ved start.

**Mål:**

Merka løype fra siste post og til målgang. Løpere stempler i mål på målbukk plassert på mållinjen. Etter målpasering fortsetter løperne til brikkeavlesning.

**Vask:**

Det er en godt tilrettelagt badeplass ved Kroktjønna cirka 1,5 km nord for arena (langs veien tilbake mot Grimsbu. Alternativt våtklutmetoden.

**Toaletter:**

Det er toaletter på arenaen, følg skilting.

**EKT:**

Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Brikkelapper ligger i lagsposen. Frivillig bruk. Skriv på startnr, navn og brikkenr.

**Leiebrikker**

Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.

**Resultatlist:**

Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.

**Premiering:**

Premier til alle fullførende t.o.m. 12 år, avhentes ved målgang eller

	løpskontor. I klassene fra D/H 13 -14 og oppover premieres vinnerne.. Ellers sammenlagt premiering etter 3 løp.
<b>Småttroll og barneparkering:</b>	På samlingsplass. Småttroll kr 30,- og barneparkering gratis.
<b>Salg:</b>	Kaffe, kaker, brus og pølser selges fra Holen stua på samlingsplass.
<b>Løpsledere:</b>	Bjørn Gussgard og Johan Ragnar Eggen
<b>Løypelegger:</b>	Eivind Schjelderup Skarpsno
<b>Kontrollør:</b>	Magnar Often

Hovedsponsor Sommerløpene i Nord Østerdal

**Folldal IF og Alvdal IL  
ønsker alle et godt løp.**



Øvrige sponsorer Sommerløpene i Nord Østerdal:



Kvikne Servicesenter  
2512 Kvikne  
Tlf: 62 48 42 14



Statoil Tynset





Tynset stasjon

**Stasjonen restaurant & pub**

