



5. – 7. juli 2013 Folldal/Alvdal – Tynset – Kvikne

PM

SOMMERLØPENE I NORD ØSTERDAL, LØP 3, 7. JULI

Kvikne IL ønsker alle hjertelig velkommen til siste løp av Sommerløpene i Nord Østerdal!

Samlingsplass/ Parkering:	Merket med o-flagg fra riksvei 3, ved Statoil Kvikne. Bomveg og parkering, totalt kr. 50,-. 100-700 meter å gå til samlingsplass.
Kart:	Kaltberget, ekv. 5 meter. Utgitt 2009, revidert 2013. Målestokk 1:7 500 for løypene 1,9, 2,9 og 4,6 km. Øvrige 1:10 000. Kart/løyper er trykt på vannfast papir (Pretex).
Terreng:	Bjørkeskog og snaufjell. Noe skråli. Stort sett gresslettebunn, men noe lyng enkelte steder i snaufjellet. Generelt bløtt i terrenget, slik at flere partier kan oppleves som myr, selv om det ikke er tegnet slik på kartet.
Direkte påmelding:	Mulighet for direktepåmelding i løypene; Trim/Direkte A 6,1 km, Trim/Direkte B 5,3 km og N-åpen 1,9 km. Påmelding for disse tre løypene til løpskontoret. N-Åpen får kart ved påmelding eller i lagsposen, de to øvrige ved start.
Start:	<p>Første ordinære start kl. 11.00. N-åpen har valgfri starttid fra kl. 9.30-12.00 (start 2). Trim/Direkte A og Trim/Direkte B har valgfri start fra kl. 11–11.30 (start 1). Det er løpernes eget ansvar å løpe med rett brikke ihht startlista. Sjekk brikkenummeret nøye før du går til start, og husk brikken!</p> <p>Start 2, ca. 100 meter sør for arena. 1,9 km. (N-Åpen) og 2,9 km. (-10, 11-12N og 13-16N) starter her. Ingen startpost.</p> <p>Start 1, ca. 1,4 km. videre opp veien forbi arena. Øvrige løyper/klasser starter her. Det er delvis bratt opp til start, beregn god tid. Jaktstart for alle klasser unntatt Trim/Direkte, basert på sammenlagt tid etter de to første løpene. Fellesstart for de som ikke har to fullførte løp fra før, eller er «langt» bak lederen. Litt avhengig av løypelengder og differanser, vil fellesstartene for hver enkelt klasse blir 10-20 minutter etter lederen i klassa. Se startlista!</p> <p>Startordning: Løperbrikken nulles ut i forkant. Løperne stilles opp i en sluse, i starttidrekkefølge. Ved sin starttid, slippes løperen ut av slusa, han løper så til kasse som er merket med løypelengde og sin klasse, tar kart og løper ca. 50 meter fram til startposten. Trim/Direkte nuller ut sin brikke på starttidspunktet (egen sluse).</p> <p>Én væskestasjon for de fire lengste løypene, dvs. fra 7,8 km og oppover. Her serveres det også kjeks. H21 har i tillegg en selvbetjent væskestasjon.</p> <p>Alle N-klasser, D/H -10, D/H 11-12, D/H13-16C og «Utfordringen» får kartene utlevert på forhånd. Husk å ta med kartet til start.</p>
Startnummer:	Alle klasser skal ha startnummer. NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp. Ta derfor vare på startnummeret ditt fra løpene i Folldal og Savalen! Erstatningsnummer kan fås på løpskontoret. Startnummer ligger i lagskonvolutten for de som ikke har deltatt tidligere.

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

Post-beskrivelser:	Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i klartekst. I tillegg selvbetjening av løse postbeskrivelser ved start 2.
Mål:	Merka løype fra siste post og til målgang. Etter målplassering fortsetter løperne til brikkeavlesning. Løpskartene samles ikke inn etter målgang.
Vask:	Våtklut.
Toaletter:	Ved arena, følg skilting.
EKT:	Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Brikkelapper ved løpskontoret, frivillig bruk. Skriv på startnr., navn og brikkenr..
Leiebrikker	Alle leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.
Resultatlistor:	Oppslag på arena. Resultater og strekktider på Eventor etter løpet.
Premiering:	Premier til alle fullførende t.o.m. 12 år. Sammenlagtpremiering for alle tre løp: 1/3 premiering i klassene 13-16, 1/8 fra 17 og oppover. Uttrekkspremier i direkteklassene, samt uttrekkspremier for de som har deltatt på alle 3 løp. Premier som ikke blir hentet, blir ikke ettersendt.
Småttroll/ barneparkering:	På samlingsplass. Småttroll kr 30,-. Barneparkering gratis.
Salg:	Kaffe, brus, sjokolade, vafler og kaker, grillete pølser og hamburgere.
Løpsleder:	Kaisa Svergja
Løypelegger:	Harald Svergja og John Kasper Svergja
Kontrollør:	Helen Margrethe Schjelderup, Alvdal IL

Hovedsponsor, Sommerløpene i Nord-Østerdal

Kvikne IL ønsker alle et godt løp!



Øvrige sponsorer Sommerløpene i Nord Østerdal:



Kvikne Servicesenter
2512 Kvikne
Tlf: 62 48 42 14

Consis
DITT ØKONOMIHUS



Statoil Tynset



Tynset
Stasjon

Restaurant & pub



Sparebanken HEDMARK **1**