



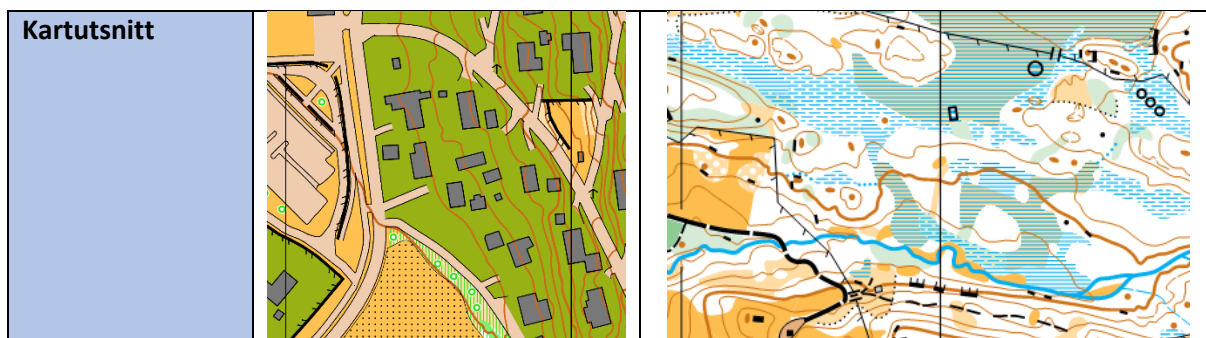
Innbydelse Midt-Norsk Mesterskap i Orientering 2022

Selbu OK og Malvik IL orientering ønsker velkommen til
Midt-Norsk Mesterskap i Orientering 19.-21.august 2022!

	Fredag 19.august Sprint	Lørdag 20.august Langdistanse	Søndag 21.august Stafett/lagkonkurranse
Arena	Selbu sentrum	Jøssåsen, Mostadmarka Merket fra Hommelvik sentrum	
Adkomst/ avstander	37 km fra Hell til Selbu sentrum	16 km fra Hommelvik til Jøssåsen 40 km fra Trondheim til Jøssåsen 36 km fra Selbu sentrum til Jøssåsen	
Parkering	Gratis parkering ved Selbu kirke	Nær arena ved Jøssåsen 50,- pr. dag (vipps til 108163)	
Avstand parkering - arena	Ca 150 m på vei (lett adkomst med barnevogn)	Ca 200 m på vei (lett adkomst med barnevogn)	
Offentlig kommunikasjons- midler	Selbu skysstasjon 60 m fra arena. Få bussavganger	Nei	
barneparkering	Nei	Nei	
garderober	Nei	Nei	
servicetilbud	Kaffesalg, butikker og restaurant i nærheten	Kaffesalg, kaker og enkel varmmat	
Første start	18.00	11.00	10.00
Start	S1: 2000 m S2. på arenaen	Ca. 1000 m	På arena
Kart	Selbu sentrum 1:4000 / H19-20 og H21 1:5000 Utgitt 2022	Utsnitt av «Venna» 1:10000 Utgitt til NM i 2020. Utvidet til MNM 2021/2022 Ekvidistanse 5 m	
Terreng	Blanding av grus- og asfalterte veger/stier, boligfelt, beiteområde. Vi anbefaler bruk av knottsko eller joggesko	Variert og spennende terreng. Området i nærheten av Jøssåsen er preget av å ha blitt brukt til beitemark, med mange store og små åpne områder. Relativt storkupert og utypisk for Trøndelag. Ellers er terrenget preget av store myrområder og skråli med mye detaljer. Utenom Jøssåsen er det få stier og veier. Hovedsakelig ren og fin skogsbunn med god løpbarhet.	

Hovedsponsor





Påmelding

Påmelding skjer i [Eventor](http://eventor.orientering.no) (eventor.orientering.no). Løperne må melde seg på til hvert enkelt løp. For søndagens løp er det to arrangement i Eventor, ett for individuelle klasser og ett løp for stafetten.

Ordinær påmeldingsfrist er **fredag 12.august kl. 23.59**.

Etteranmelding til ordinære klasser innen **tirsdag 16.august kl. 23.59**.

For løpere i klasser fra og med 13 år er det et etteranmeldingsgebyr på 50% av ordinær startkontingent.

Fra og med 17.august er det i utgangspunktet kun mulig å melde seg på i «åpen»-klasser i Eventor fram til 22.00 dagen før hvert løp, eller på arenaen på løpsdagen.

Lagoppstilling

Frist for innlevering av lagoppstilling på stafett og lagkonkurransen er lørdag 20.august kl. 17.00. Dette skjer i Eventor.

Startkontingent

	Klasser opp til 16 år	Klasser fra 17 år og eldre
Sprint og langdistanse	110,-	220,-
Stafett (pr. lag)	330,-	660,-
Lagkonkurransen (pr løper)	110,-	
A,B,C,N-klasser	110,-	

Norske klubber faktureres i etterkant. Utenlandske løpere betaler ved avhenting av lagspose.

Stemplingsystem

EMIT. Det vil ikke være mulig å leie brikker.

Salg av o-utstyr

Fredag: Offtrack har salg av o-utstyr er på arenaen

Lørdag + Søndag: Runes O-utstyr har salg av diverse orienteringsutstyr på arenaen

Klasser og løypelengder

Alle løypelengder kan bli justert. Nøyaktige løypelengder vil komme i PM.

Sprint fredag

Klasse	nivå	Løypelengde	Klasse	nivå	Løypelengde
D 13-14	B	1,9 km	H 13-14	B	1,9 km
D 15-16	A	2,2 km	H 15-16	A	2,4 km
D 17-18	A	2,4 km	H 17-18	A	2,5 km
D 19-20	A	2,5 km	H 19-20	A	3,1 km
D 21-	A	2,5 km	H 21-	A	3,1 km
D 40-	A	2,2 km	H 40-	A	2,5 km
D 50-	A	2,2 km	H 50-	A	2,4 km
D 60-	A	1,9 km	H 60-	A	2,2 km
D 70-	A	1,9 km	H 70-	A	1,9 km
D 80-	A	1,9 km	H 80-	A	1,9 km
Ikke mesterskapklasser:					
N1-åpen	N1	0,9 km	C -åpen 10-16	C	1,4 km
N2-åpen 9-16	N2	1,1 km	C -åpen 17-	C	1,4 km
N2-åpen 17-	N2	1,1 km	B -åpen 10-16	B	1,9 km
D 9-10	N2	1,1 km	B - åpen 17-	B	1,9 km
H 9-10	N2	1,1 km	AK -åpen	A	2,2 km
D 11-12	C	1,4 km			
H 11-12	C	1,4 km			

Langdistanse lørdag

Mesterskapklasser:					
Klasse	Nivå	Løypelengde	Klasse	Nivå	Løypelengde
D 13-14	B	3,1 km	H 13-14	B	3,1 km
D 15-16	A	4,0 km	H 15-16	A	4,7 km
D 17-18	A	5,5 km	H 17-18	A	7,2 km
D 19-20	A	6,0 km	H 19-20	A	8,5 km
D 21-	A	8,5 km	H 21-	A	12,0 km
D 35-	A	5,5 km	H 35-	A	8,5 km
D 45-	A	4,7 km	H 45-	A	7,2 km
D 50-	A	4,0 km	H 50-	A	6,0 km
D 55-	A	4,0 km	H 55-	A	5,5 km
D 60-	A	3,5 km	H 60-	A	4,7 km
D 65-	A	3,5 km	H 65-	A	4,0 km
D 70-	A	2,6 km	H 70-	A	3,5 km
D 75-	A	2,6 km	H 75-	A	3,5 km
D 80-	A	2,6 km	H 80-	A	2,6 km
D 85-	A	2,6 km	H 85-	A	2,6 km
Ikke mesterskapklasser:					
Klasse	Nivå	Løypelengde	Klasse	Nivå	Løypelengde
N1-åpen	N1	1,5 km	C-åpen 10-16	C	2,7 km
N2-åpen 9-16	N2	1,7 km	C-åpen 17-	C	2,7 km
N2-åpen 17-	N2	1,7 km	B-åpen 10-16	B	3,1 km
D 9-10	N2	1,7 km	B-åpen 17-	B	3,1 km

Hovedsponsor



H 9-10	N2	1,7 km	AK-åpen (14-)	A	2,6 km
D 11-12	C	2,7 km	AL-åpen (14-)	A	7,2 km
H 11-12	C	2,7 km			

Stafett søndag

Klasse	Distanser	Nivå	Klasse	Distanser	Nivå
D13-16	Ca. 2,8 – 2,3 – 2,8	B - C - B	H13-16	Ca. 2,8 – 2,3 – 2,8	B - C - B
D 17-***	Ca. 5 - 5 – 5	A – A - A	H 17-***	Ca. 6,5 – 6,5 – 6,5	A – A - A
D 135-*	Ca. 3,5 – 3,5 – 3,5	A – A – A	H 135-*	Ca. 4,5 – 4,5 – 4,5	A – A – A
D 180-*	Ca. 2,5 – 2,5 – 2,5	A – A – A	H 180-*	Ca. 3,5 – 3,5 – 3,5	A – A – A
MIX**	Ca. 2,8 – 2,3 – 5	B- C - A			

*Sum alder på deltagerne på laget – ingen begrensning i minimumsalder

** Ikke mesterskapsklasse

*** Løpere i D/H 16 kan løpe en etappe i D/H17-.

Sammensatte lag i D/H 13-16 deltar i MNM på vanlig måte og kan ta medaljer. I øvrige mesterskapsklasser kan ikke sammensatte lag bli MNM mestere. Det oppfordres til at klubber kan stille med sammensatte lag med hensikt å gi flest mulig løpere et stafett-tilbud men ikke prioritere sammensatte lag fremfor egne klubblag.

Individuelle klasser søndag

Klasse	Nivå	Løypelengde
N1-åpen	N1	Ca. 1,5
N2-åpen 9-16	N2	Ca. 2
N2-åpen 17-	N2	Ca. 2
C -åpen 10-16	C	Ca. 2,3
C -åpen 17-	C	Ca. 2,3
B -åpen 10-16	B	Ca. 2,8
B - åpen 17-	B	Ca. 2,8
AK -åpen	A	Ca. 3,5
AL -åpen	A	Ca. 6,5

Det tilbys ikke egen direkteklasser.

Premiering

Det deles ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser.

Unntak: I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull.

Det deles ikke ut medaljer til sammensatte lag.

I lagkonkurransen er det premier til alle.

Øvrig premiering i henhold til NOFs regler. Det deles ut premier til klassevinnere i klassene fra 35 og eldre og i åpne klasser.

Lagkonkurranse søndag

Det arrangeres lagkonkurranse beregnet på barn for aldersgruppen 8-12 år (født fra og med 2010 til og med 2014). Hvert lag skal ha 3–5 deltagere. Hver deltager får før start utlevert et kart med et antall poster, der postene har ulik poengverdi. Hvert lag skal i løpet av 45 minutter samle så mange poeng som mulig. For hvert minutt laget går over tiden, gis minuspoeng. Noen av postene/strekkene har oppgaver som gir ekstra poeng. Laget skal løpe samlet over mål. Detaljert informasjon om lagkonkurransen kommer i PM.

Småttroll

Det er småttroll-aktiviteter på alle løp. Småttroll er gratis.

Overnatting

Det er ikke organisert overnatting. Det anbefales å søke overnattingsmuligheter både i Selbu, Stjørdal og Trondheim.

Løpsledelse

	Fredag 19.aug sprint	Lørdag 20.aug Langdistanse	Søndag 21.aug Stafett/lagkonkurranse
Løpsledere	Reier Haave Reier.haave@gmail.com 97068272	Kjellrun Sporild kjesp@trondelagfylke.no 91782071	
Løypelegger	Oddstein Rygg	Ingebrigt Fuglem	Nicholas Morgan
Teknisk delegert (TD)	Jostein Alvestad jalvest@online.no	Solveig Vassenden og Øystein Haug vassende@gmail.com oystein.haug@hotmail.com	
Ansvarlig lagkonkurranse			Sunniva Morgan

Møte om Midt-Norsk mesterskap

Arrangeres av arrangerende krets og arrangør etter ind. løp lørdag. Der diskuteres erfaringer fra arrangementet. Møtet er for arrangører og kretsenes representanter.

Info kommer i PM.

Velkommen til Selbu og Jøssåsen (Mostadmarka) Malvik 19.-21.aug 2022

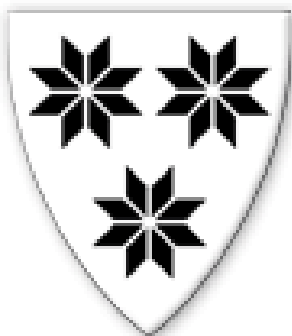


Velkommen til LYKKE-LANDET SELBU

Årets Midt Norsk sprint avholdes i ei gammel bygd, der naturressursene har vært avgjørende gjennom alle tider. Jordbruk, skogbruk og videreforedling har stått i fokus.

Selbuvotten har vært viktig for Selbu. Ei ung seterjente fant opp totrådbindinga. Dette var starten på en lang striketradisjon og attåtnæring for både kvinnfolk og kar.

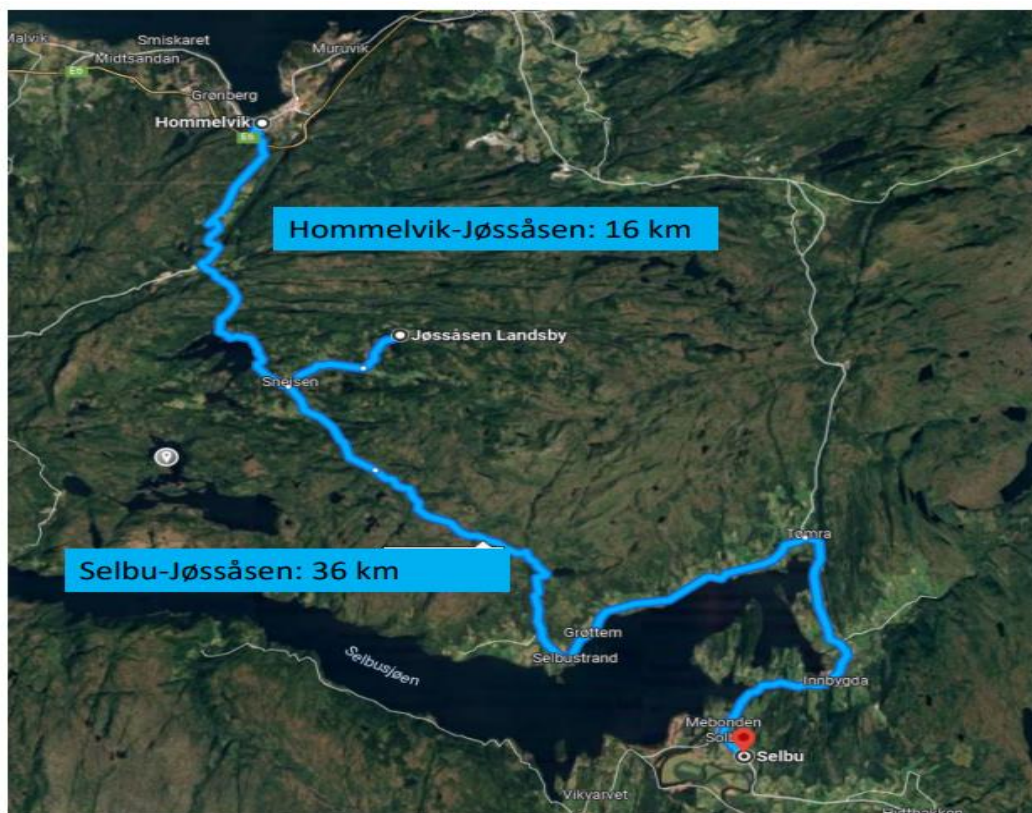
O-løpet går i Mebond (Midt i bygda). Der ser dere blant annet vår gamle middelalder-kirke, bygdemuseet og våre nyere sentrumsfasiliteter.



Selbu kommune

Jøssåsen landsby ønsker O-løperne velkommen til Midt-Norsk mesterskap

Camphill Jøssåsen Landsby er et bo og arbeidsfellesskap i Malvik kommune. Det er en del av en internasjonal Camphill bevegelsen. På Jøssåsen bor det 16 beboere og 18 medarbeidere i tillegg til noen pensjonister og barn. Vi tilbyr et hjem, et arbeid og et kulturliv for mennesker med spesielle behov. Vi har en gård med melkekuer og gartneri i tillegg til blant annet en vevstue og urteverksted. Vi tilbyr Malvik kommune dagplasser i våre verksteder.



Hovedsponsor

