



PM 3000 meter uttaksløp i Halden fredag 12/4-24

Norges Orienteringsforbund ønsker velkommen til 3000 meter uttaksløp på Halden Stadion fredag 12.april i forkant av Halden O-meeting. 3000 meteren er det første av fire uttaksløp til verdenscuprundene i Sveits og Italia som starter i slutten av mai.

Oppmøte og Arena: [Halden Stadion](#). Fra kl 1115 vil det være tilgang til garderober og toaletter på stadion. Benytt offentlig parkering.

Starttider og heat:

- Damer start kl 1230 – et heat med 17 påmeldte
- Herrer start kl 1255 – et heat med 21 påmeldte
- Opprop ved start 5 minutter før tidsstart for hver klasse

Gjennomføring:

- For at sprintløpet i Halden O-meeting senere på dagen skal bli vurdert i uttakssammenheng må man fullføre 3000 meteren.
- Tommy Jauhojärvi fra Emit vil være til stede for å hjelpe med tidtaking. Ta med EmiTag og registrer ditt EmiTagnummer hos Tommy senest kl 1215 på stadion. I tillegg til tidtaking fra Emit vil vi ha backup med video for å avgjøre rekkefølge.
- EmiTag skal festes rundt venstre håndledd. Vi har med noen ekstra EmiTag til utlån dersom noen har glemt.
- Det er fritt skovalg.
- Som i ordinære o-løp er både plassering og tid relevant for uttaket.
- Oppvarming skjer i boligområdet utenfor stadion eller ytre baner inne på stadion (ikke inn på gressmatten. Pass på terrengsperringen for sprintløpet senere på dagen.
- Dette er et enkelt arrangement (ingen premier, speaker, kiosk...), men landslagsteamet med Janne Salmi og Anders Nordberg, Web- og informasjonskonsulent Ivar Haugen og Emits Tommy Jauhojärvi vil være tilstede.

For spørsmål ta kontakt med Anders Nordberg / anders.nordberg@orientering.no