PM

Kart og terreng

Denne flotte utsikten over Vintervannet, Fjellsetermyrene og Henriksåsen, med Vassfjellet i horisonten, vil de fleste løperne kunne få med seg fra begynnelsen av løypa:

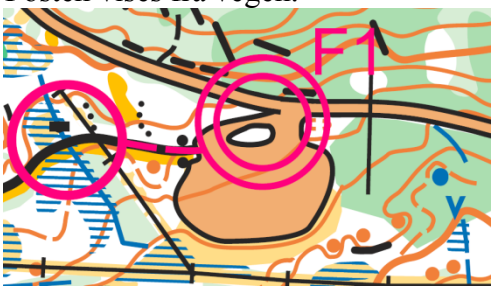


Terrenget er av en type som ikke gjennomgår de store forandringene på få år. Kartet som er fra VM-basen fra 2010, oppdatert sist i 2014, ansees derfor som generelt godt. Noen tilleggsopplysninger er likevel verdt å få med seg:

- Det er noe tilvekst både i skog og på myrer. Kartet er ikke oppdatert med dette.
- Det er noen nye groper, pytter og bittesmå upasserbare myrer (sistnevnte vises godt da de er gjørme som ikke er begrodd av gress). Disse står ikke på kartet.
- Noen av skiløypene i løpsområdet har fått naturlige stier eller blitt gruset opp til fine stier de siste årene. Bare de stier som er gruset og opparbeidet er markert på kartet. Det kan derfor, spesielt for de yngste/nybegynnere, være litt vanskelig å skille mellom stier og skiløype med stier. De nye skiløypene er med på kartet, men ikke lysstolpene. Noen steder kan lysstolpene stå litt bort fra skiløypa. Det er da viktig å merke seg at det er skiløypa (som vises på bakken) som er angitt på kartet. Noen få steder er de nye skiløypene også nylig drenert med små grøfter som ikke er med på kartet.
- En ca 100 meter lang stor sti har dukket opp i terrenget. Den er korrigert inn på kartet kun for den løypa (B) som kommer i befatning med denne. Den ligger nederst i den gamle 3km lysløypa.



- Sistepost er på ei lita bru ca 10 meter nord for veg. Ringen på kartet er her noe skjev. Posten vises fra vegen.



- Det er mange poster i terrenget. Løpere, også N-løpere, vil kunne passere eller se poster som ikke er sine egne. Sjekk derfor postdetalj og kode nøye.

Start

Ca 900 meter å gå langs veg oppover forbi Skistua mot toppen av Gråkallen. Vegen er trafikkert så gå på venstre side og vært oppmerksom. Merket til start.

- Det er ca 4 meter fra start til startpost. Start-trekanten på kartet, og orienteringen, starter ved startpost. Dette gjelder alle klasser, også N-Åpen. Det skal ikke stemples på startpost.
- Opprop 3 min før tidsstart på klasser med ordinær start. Det er ordinær start i klassene D/H 10, D/H 11-12N, D/H 13-16N, D/H 11-12 og D/H13-16C
- Det er jaktstart basert på resultatene fra ungdomsløp nr. 7 Nidarøst i de eldste klassene D/H 13-14, D/H 15-16 B, D/H 15-16 og D/H 17-20. Det er laget tre puljer for jaktstarten med forskjellig starttidspunkt. Beste løper i respektive klasser starter på starttidspunktet oppgitt for puljen.
    - Pulje 1 H17-20, D13-14 og D15-16 starter 18:05
    - Pulje 2 D17-20, H13-14 og D15-16B starter 18:15
    - Pulje 3 H15-16 og H15-16B starter 18:25
  - Løpere som ikke deltok i ungdomsløp nr. 7 og løpere som var mer enn fem minutter etter vinneren, starter på fellestart 5 minutter etter første start i respektive pulje.
  - Løse postbeskrivelser deles ut på start i klassene D/H 13-14, D/H 15-16 B, D/H 15-16 og D/H 17-20
  - Kart deles ut i startøyeblikket i klassene D/H 13-14, D/H 15-16 B, D/H 15-16 og D/H 17-20
- Alle i klasse N åpen starter når de vil mellom kl 18.00 og kl 19.00.
- Ledsagerkart for N og C-løyper finnes på start.

Spurtstrekk

Legg merke til at spurtstrekket denne gang er fra nest siste post til siste post.

KLASSER OG LØYPER

N - Åpen	1,5 km	Lett N-nivå
D-10, H -10, D 11-12 N, H 11-12 N	2,0 km	N-nivå
D 13-16 N, H 13-16 N	2,5 km	N-nivå
D 11-12, H 11-12, D 13-16 C, H 13-16 C	2,6 km	C-nivå
D 13-14, H 13-14, D 15-16 B, H 15-16 B	3,0 km	B-nivå
D 15-16, D 17-20	3,6 km	A-nivå
H 15-16, H 17-20	4,5 km	A-nivå