



## PM for KM Langdistanse søndag 7. juni 2015

### KART

Vassfjellet vest. Øvre del (hoveddelen) er flunkende nytt mens nedre del er synfart i 2011 (oppdatert i 2015).

### TERRENG

Løypene er typiske for den «klassiske» langdistansen. Mange av løypene går i et terreng som ikke har vært brukt i større løp siden orientering foregikk i svart-hvitt.

Løypene går i et spennende terreng med rike muligheter for veivalg og o-tekniske godbiter. Løpbarheten er gjennomgående upåklagelig - til dels meget god spesielt i midtpartiet. Noe kupering må påregnes men «streken» er ikke alltid fasiten! Litt tettere skog i nedre del - dog fast og ren bunn. Herlig lettløpt glissen skog og noe myrlendt terreng i midtre del og spektakulært åpent «fjellterreng» i høyden. Noen stier finnes også - spesielt i nedre del der stiene stort sett er faste. Merk dog at en del av stiene i høyden - spesielt de i myrlendt terreng - ikke nødvendigvis medfører vesentlig tidsbesparelse da de kan være noe tunge og kronglete («fjellstier»). Myrene samt overgangene fra myr til fastere bunn kan være diffuse. Nedbøren i det siste har berettiget stedsnavnet (Vassfjellet). Noen bekker kan være store. Klopp (bro) er markert med sort strek over bekk/grøft.

### ARENA

«Hyggeliflekken» på Løvset; 2 km øst for Melhus sentrum. Merket fra E6 v/avkjørsel til Melhus sentrum.

### PARKERING

Parkering 500-1000 m fra arena; fast vei/sti med noe stigning til arena. Parkeres det lengre unna blir det organisert tilbringertjeneste (kun aktuelt om hoved-parkering blir full). 20 kr i parkeringsavgift per bil (går til grunneier).

### LAGSPOSER

Klubbene mottar én lagspose bestående av PM, startliste og kart til forhåndspåmeldte løpere i N- og C-klassene. Hvis det skulle mangle kart så suppleres dette.

### KVITTERINGSSYSTEM

Emit. Løpsbrikker kan leies av arrangøren for 20 kr. Løperne er selv ansvarlige for at brikkenummer i startlistene stemmer med anvendt brikke. Det benyttes ikke backup-lapp for EMIT-brikken.

### SMÅTROLL & BARNEPARKERING

Det vil være en løype for «småttroll». Barneparkering tilbys de som har meldt dette inn på forhånd og vil være tilknyttet småttroll-leiren. Begge disse tilbudene er gratis og åpner kl. 1045.





## DIREKTELØYPER

Påmelding på arena løpsdagen mellom kl. 1030-1130.  
Startkontingent er 100 kr (faktureres klubbene i etterkant).

## HYGIENE

Våtklut. Feltlatriner ved arena.

## STARTTIDER

N- og C-klasser: kl. 1045-1200 (fri starttid).  
KM-klasser og D/H 17-AK: fra kl. 1200 i henhold til startlister.  
Direkteløyper: kl. 1130-1200 (fri starttid).

## LØYPER & KLASSER

Løyper				Klasser			Målestokk	Start
ID	Lengde [km]	Nivå	Stigning <sup>1</sup>	KM	Øvrige	Direkte		
1	12.5	A	650	H 21-			1 : 10 000	1
2	9.9	A	560	D 21-, H 19-20, H 35-			1 : 10 000	1
3	7.6	A	410	D 19-20, D 35-, H 17-18, H 45-			1 : 10 000	1
4	5.7	A	340	D 17-18, D 45-, H 50-, H 55-	H 17-AK		1 : 10 000	1
5	4.9	A	270	D 50-, D 55-, H 15-16, H 60-, H 65-		A-direkte	1 : 7 500	1
6	4.2	A	250	D 15-16, D 60-, D 65-, H 70-, H 75-	D 17-AK		1 : 7 500	1
7	3.0	B	210	D 13-14, D 70-, D 75-, D 80-, D 85-, H 13-14, H 80-, H 85-		B-direkte	1 : 7 500	1
8	1.6	C	60		D 11-12, D 13-16C, H 11-12, H 13-16C	C-direkte	1 : 7 500	2
9	1.2	N	60		D -10, D 11-12N, D 13-16N, H -10, H 11-12N, H 13-16N N-åpen	N-åpen	1 : 7 500	2

<sup>1</sup>Samlet stigning i meter beregnet etter antatt beste veivalg.





## START

### Start 1 - «Svartåsen»

Løpere tilhørende start 1 følger merking sørover fra arena. Ca. 900 m etter sti med noe stigning. Oppvarming skjer langs sti opp mot start. Angitt klokkeid på start er opprøpstid (klokke stilt 3 minutter før faktisk starttid). Løperne i direkteløypene henvender seg til funksjonær på start og får starte etter nærmere anvisning.

#### Instruks:

- -3 minutter: løperne blir krysset av og går inn i første bås (felles bås)
- -2 minutter: løperne går inn i korrekt (løypevis) bås; løs postbeskrivelse tilgjengelig her
- -1 minutt: løperne går inn i siste bås
- i startøyeblikket:
  - løpstiden starter idet brikken løftes fra startenheten; manglende nullstilling/aktivering her medfører diskvalifikasjon
  - kart tas opp; løperne er selv ansvarlig for at riktig kart medbringes (NB! kun løypenummer er angitt på postbeskrivelsen og løpskartet)
- **obligatorisk** merket løype må følges til startpost (ca. 30 m) angitt med postskjerm i terrenget og trekant på kartet. Ingen stemping på startpost.

### Start 2 - «Hundsrauva»

#### Instruks:

- løperne medbringer selv kart til start
- følg merking til start sørover fra arena (ca. 200 m til start)
- veiledning tilbys på start hvis man er usikker på noe (kart, løyper, start, mål etc.)
- løperne henvender seg til funksjonær på start og får starte etter nærmere anvisning
- løpstiden starter idet brikken løftes fra startenheten (viktig å huske nullstilling av brikke)
- ingen startpost
- løse postbeskrivelser tilbys i C-løypen
- **«skygging»**, dvs. at deltagerne kan følges gjennom løypen, er kun tillatt for N-løypen (løype 9). Også KM-deltagerne tillates å «skygge» i N-løypen før sitt eget løp.
- **obligatorisk** merking skal følges fra siste post til mål der løperne kobler seg inn på ordinært oppløp for øvrige løpere rett før traktorveien.

## VÆSKEPOSTER

For de lengste løypene tilbys drikke på væskepost(er) som er angitt i postbeskrivelsen der menyen består av vann og saft. Væskepostene er betjent/utstyrt frem til kl. 1500.

Løype 1: to væskeposter.

Løypene 2, 3 og 4: én væskepost.





## PREMIERING

Klasser opp til og med 12 år og N-åpen (opp til 12 år): full premiering.

Klasser 13-16 år: 1/3 av startende (inkl. evt. medaljer).

Klasser 17-34 år: 1/8 av startende (inkl. evt. medaljer).

Klasser 35 år og eldre: gullmedaljer til klassevinnerne (beste løper fra STOK).

## KM-klasser:

Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer til løpere som representerer STOK fra og med klassene D/H 13-14 og eldre, med følgende avgrensning:

- I junior- og seniorklasser (D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21-) gjelder for de respektive klassene:
  - minst 5 startende (i STOK) for at det skal deles ut alle valører
  - ved 4 startende (i STOK) deles det ut gull og sølv
  - ved 3 eller færre startende (i STOK) deles det bare ut gull.
- I veteranklasser (D/H 35- og eldre) deles kun ut gullmedaljer.

Medaljer erstatter evt. ordinære premier for de som mottar dette.

## Premieutdeling skjer på følgende vis:

- Alle fullførte løpere i klasser opp til 12 år samt løpere opp til 12 år i N-åpen avhenter selv én premie etter målpassering ved småtroll-leiren (ikke noe opprop).
- Øvrige klasser har løpende premieutdeling etter at klassene fylles opp (med opprop).



*Dette kartet ble brukt til nasjonale løp i 1948 og 1951 (170 deltagere) i Melhus IL orientering sin barndom (stiftet 1946-12-01). Legg merke til at navnene er fingerte for å forvirre - spesielt lokale løpere. Ingen bilvei opp til toppen den gang. Kjenner du deg igjen? Løypelegger kan avsløre at én av dagens væskeposter er nokså sentralt plassert på dette kartet, mens den andre væskeposten er svært nær øvre kartkant.*

