



3. – 5. juli 2015:
Folldal – Tynset – Tynset

PM

SOMMERLØPENE I NORD ØSTERDAL, LØP 1, 3. JULI

Alvdal IL og Folldal IF går sammen om å arrangere første løpet i Sommerløpene i Nord Østerdal i Stormoegga. Velkommen!.

Samlingsplass/ Parkering:	Samlingsplass og parkering blir Stormoegga skiarena cirka 2,5 km sørøst for Grimsbu grendesentrum (kjøreavstand etter vei 3,3 km). Grimsbu ligger langs fylkesvei 29 som går mellom Alvdal og Folldal, med avstand cirka 11 km til Folldal sentrum i vest og cirka 33 km til Alvdal i øst. Parkering i nærheten av arena. Kun kort avstand å gå. Parkering kr 30,-. Merket med o-poster fra fylkesvei 29 ved Grimsbu og til samlingsplass.
Kart. Løpstype:	Grimsbu Syd, utgitt første gang 1996, løpsområdet resynfart 2014 av Roar Valstad. Målestokk på løpskarta alle løyper blir 1:5.000. Løpet blir en skogssprint med løyper med typisk sprint preg, med hyppige retningsforandringer. Løypelengdene er tøyd litt i enkelte klasser i forhold til ideell vinnertid for en sprint, for å få best mulig utnyttelse av terrenget. Kart/løyper er trykt på vannfast papir (Pretex).
Terreng:	Terrenget innbyr til stor fart. Tresort er i hovedsak glissen furuskog. Terrenget har lite eller ingen undervegetasjon og god løpbarhet. Bunn er hovedsakelig matter av reinlav. På grunn av mattene med reinlav der en enkelt kjøretur med traktor, dyretrakk eller annen sporadisk ferdsel fort blir synlig, har terrenget definisjonsutfordring på hva som skal merkes som sti på kartet. Løperne vil kunne komme borti enkelte mindre råk i skogbunnen, som ikke er tatt med som sti på kartet. På oppslaget av løpskartet er avmerket et lite tjern som grunnet tett stikkrenne under vei er mere vannfylt enn avmerket på kartet.
Start:	Samme start for alle klasser, cirka 1 km fra løpskontoret. Cirka 15 minutter gangtid. Startpost cirka 75 meter fra start. Ingen stemping på

	<p>startpost.</p> <p>Forbudt med oppvarming vest for traseen fram til start og nord for start. Oppvarming langs traseen fram til start eller øst for denne.</p>																																																																																																														
Direkteklasser:	Mulighet for direktepåmelding i løypene; Trim/Direkte A, Trim/Direkte B, N-åpen.																																																																																																														
Startnummer:	Alle klasser skal ha startnummer. Startnummer ligger i lagskonvolutten. NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp. Ta derfor vare på startnummeret ditt til neste løp. Selvbetjening av sikkerhetsnåler ved løpskontoret.																																																																																																														
Post-beskrivelser:	Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i klartekst. I tillegg selvbetjening av løse postbeskrivelser etter brikkesjekk ved start.																																																																																																														
Løyper:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivå</th> <th>Klasse</th> <th>Km</th> <th>Klasse</th> <th>Km</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="14">A</td> <td>D 21</td> <td>3,2</td> <td>H 21</td> <td>3,4</td> </tr> <tr> <td>D19-20</td> <td>3,2</td> <td>H19-20</td> <td>3,4</td> </tr> <tr> <td>D17-18</td> <td>3,2</td> <td>H17-18</td> <td>3,2</td> </tr> <tr> <td>D15-16</td> <td>2,9</td> <td>H15-16</td> <td>3,2</td> </tr> <tr> <td>D35-</td> <td>3,2</td> <td>H35-</td> <td>3,4</td> </tr> <tr> <td>D40-</td> <td>2,9</td> <td>H40-</td> <td>3,4</td> </tr> <tr> <td>D45-</td> <td>2,6</td> <td>H45-</td> <td>3,2</td> </tr> <tr> <td>D50-</td> <td>2,6</td> <td>H50-</td> <td>3,2</td> </tr> <tr> <td>D55-</td> <td>2,6</td> <td>H55-</td> <td>2,9</td> </tr> <tr> <td>D60-</td> <td>2,0</td> <td>H60-</td> <td>2,6</td> </tr> <tr> <td>D65-</td> <td>2,0</td> <td>H65-</td> <td>2,6</td> </tr> <tr> <td>D70-</td> <td>2,0</td> <td>H70-</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td>D75-</td> <td>2,0</td> <td>H75-</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td>D80-</td> <td>2,0</td> <td>H80-</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Trim/Direkte A</td> <td>2,9</td> <td>Tim/Direkte A</td> <td>2,9</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">B</td> <td>D13-14</td> <td>2,4</td> <td>H 13-14</td> <td>2,4</td> </tr> <tr> <td>D15-20B</td> <td>2,4</td> <td>H 15-20B</td> <td>2,4</td> </tr> <tr> <td>Trim/Direkte B</td> <td>2,4</td> <td>Trim/Direkte B</td> <td>2,4</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">C</td> <td>D17-C</td> <td>2,0</td> <td>H17-C</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td>D13-16C</td> <td>2,0</td> <td>H13-16C</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td>D11-12</td> <td>2,0</td> <td>H11-12</td> <td>2,0</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">N</td> <td>D-10</td> <td>1,8</td> <td>H-10</td> <td>1,8</td> </tr> <tr> <td>D11-12N</td> <td>1,8</td> <td>H11-12N</td> <td>1,8</td> </tr> <tr> <td>D13-16N</td> <td>1,8</td> <td>H13-16N</td> <td>1,8</td> </tr> <tr> <td>N-åpen</td> <td>1,8</td> <td>N-åpen</td> <td>1,8</td> </tr> </tbody> </table> <p>I enkelte deler av terrenget kan postene stå meget tett. Løperne oppfordres til å sjekke koder.</p>	Nivå	Klasse	Km	Klasse	Km	A	D 21	3,2	H 21	3,4	D19-20	3,2	H19-20	3,4	D17-18	3,2	H17-18	3,2	D15-16	2,9	H15-16	3,2	D35-	3,2	H35-	3,4	D40-	2,9	H40-	3,4	D45-	2,6	H45-	3,2	D50-	2,6	H50-	3,2	D55-	2,6	H55-	2,9	D60-	2,0	H60-	2,6	D65-	2,0	H65-	2,6	D70-	2,0	H70-	2,0	D75-	2,0	H75-	2,0	D80-	2,0	H80-	2,0		Trim/Direkte A	2,9	Tim/Direkte A	2,9	B	D13-14	2,4	H 13-14	2,4	D15-20B	2,4	H 15-20B	2,4	Trim/Direkte B	2,4	Trim/Direkte B	2,4	C	D17-C	2,0	H17-C	2,0	D13-16C	2,0	H13-16C	2,0	D11-12	2,0	H11-12	2,0	N	D-10	1,8	H-10	1,8	D11-12N	1,8	H11-12N	1,8	D13-16N	1,8	H13-16N	1,8	N-åpen	1,8	N-åpen	1,8
Nivå	Klasse	Km	Klasse	Km																																																																																																											
A	D 21	3,2	H 21	3,4																																																																																																											
	D19-20	3,2	H19-20	3,4																																																																																																											
	D17-18	3,2	H17-18	3,2																																																																																																											
	D15-16	2,9	H15-16	3,2																																																																																																											
	D35-	3,2	H35-	3,4																																																																																																											
	D40-	2,9	H40-	3,4																																																																																																											
	D45-	2,6	H45-	3,2																																																																																																											
	D50-	2,6	H50-	3,2																																																																																																											
	D55-	2,6	H55-	2,9																																																																																																											
	D60-	2,0	H60-	2,6																																																																																																											
	D65-	2,0	H65-	2,6																																																																																																											
	D70-	2,0	H70-	2,0																																																																																																											
	D75-	2,0	H75-	2,0																																																																																																											
	D80-	2,0	H80-	2,0																																																																																																											
	Trim/Direkte A	2,9	Tim/Direkte A	2,9																																																																																																											
B	D13-14	2,4	H 13-14	2,4																																																																																																											
	D15-20B	2,4	H 15-20B	2,4																																																																																																											
	Trim/Direkte B	2,4	Trim/Direkte B	2,4																																																																																																											
C	D17-C	2,0	H17-C	2,0																																																																																																											
	D13-16C	2,0	H13-16C	2,0																																																																																																											
	D11-12	2,0	H11-12	2,0																																																																																																											
N	D-10	1,8	H-10	1,8																																																																																																											
	D11-12N	1,8	H11-12N	1,8																																																																																																											
	D13-16N	1,8	H13-16N	1,8																																																																																																											
	N-åpen	1,8	N-åpen	1,8																																																																																																											
Startnummer:	Alle klasser skal ha startnummer. Startnummer ligger i lagskonvolutten. NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp. Ta derfor vare på startnummeret ditt til neste løp.																																																																																																														

Post-beskrivelser:	Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i klartekst. I tillegg selvtbetjening av løse postbeskrivelser etter brikkesjekk ved start.
Mål:	Merka løype med løping i korridor fra siste post og til målgang. Løpere stempler i mål på målbukk plassert på mållinjen. Etter målpasering fortsetter løperne til brikkeavlesning. Løpskartene i A og B løypene samles inn etter målgang fram til cirka 18.45. Deretter frigis løpskart for henting.
Vask:	Det er tilgang på dusjer i kjeller/sokkel på kiosk bygget. Det er en godt tilrettelagt badeplass ved Kroktjønna cirka 1,5 km nord for arena (langs veien tilbake mot Grimsbu. Alternativt våtklutmetoden.
Toaletter:	Det er toaletter i kiosk bygget på arenaen, følg skilting. Det er to toaletter i 1. etasje og 6 toaletter i kjeller/sokkel. Dersom kødannelse begge plasser kan også utedoer nordvest for kiosk bygget benyttes.
EKT:	Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Brikkelapper ligger i lagsposen. Frivillig bruk. Skriv på startnr, navn og brikkenr. Leiebrikker kr 50 pr løp.
Leiebrikker	Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.
Resultatlistor:	Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.
Premiering:	Premier til alle fullførende t.o.m. 12 år, avhentes ved målgang eller løpskontor. I klassene fra D/H 13 -14 og oppover premieres vinnerne. Det tas sikte på felles premieutdeling alle vinnere innen klokka 20.00. Trim/direkte A og B har uttrekkspremier. Ellers sammenlagt premiering etter 3 løp.
Småttroll og barneparkering:	På samlingsplass. Småttroll kr 30,- og barneparkering gratis.
Salg:	Kaffe, vafler, brus og pølser selges på arena.
Løpsledere:	Bjørn Gussgard og Johan Ragnar Eggen
Løypelegger:	Eivind Schjelderup Skarpsno
Kontrollør:	Johan Arnt Johannsen

Hovedsponsor Sommerløpene i Nord
Østerdal

**Folldal IF og Alvdal IL
ønsker alle et godt løp.**



Øvrige sponsorer Sommerløpene i Nord Østerdal:

HOVEDSPONSORER



SPONSORER



post@savalen.no eller tlf. 62 47 17 17

