



3.-5.juli 2015
Stormoegga, Grimsbu
Tron Ungdomssenter, Tynset.

PM
LØRDAG & SØNDAG



Tynset IF, orienteringsgruppa ønsker velkommen til det andre og tredje løpet i *Sommerløpene i Nord Østerdal*, på Tron Ungdomssenter lørdag 4.juli og søndag 5.juli 2015.

Samlingsplass/ Parkering	<p>Samlingsplass begge dager er på Tron Ungdomssenter, ca. 9 km sør for Tynset sentrum, langs F30. Parkering ved samlingsplass, kr 50,-. Merket med o-poster ved avkjøring fra F30.</p> <p>Ungdomssenteret leies for anledningen, og vi ber dere vise hensyn til området og inventar. Det er blant annet nettopp sådd nytt gress. Vis respekt for sperringer som er satt opp, både før, under og etter løpene.</p>
Kart Løpstype.	<p>LØRDAG Mellomdistanse med intervallstart. Kart <i>Havern</i> utgitt første gang 2002, revidert 2014. Målestokk 1:10.000 og 1:7.500 (løype 1,2,5 og 6).</p> <p>SØNDAG Langdistanse med jaktstart etter sammenlagresultater fredag og lørdag. Direkteklasser og de yngste klassene har vanlig intervallstart / fristart. Kart <i>Ripan</i>, utgitt 2007, revidert 2014-15. Målestokk 1:10.000 og 1:7.500 (Løype 1,2,5 og 6).</p>
Løpskontor Informasjon	<p>Løpskontoret åpner 10.00 lørdag og 09.00 søndag. Dette finner du ved hovedhuset på Tron Ungdomssenter. Lagsposer hentes ut her. Disse inneholder PM, klubbvis startliste, kart for yngre løpere og nybegynnere.</p>
Start	<p>LØRDAG Første start kl.12:00. Fristart for N-åpen/direkteklasser kl. 11:00-13.00. NB! 1 km å gå til start, østlig retning. 80 meter til startpost. Det blir fraktet tøy fra start til samlingsplass etter siste startende. <u>3 min. før tidsstart:</u> Opprop/kontroll av løperbrikke. <u>2 min før tidsstart:</u> Løse postbeskrivelser er tilgjengelig. <u>1 min før tidsstart:</u> Gå fram til nullenhet ved riktig kartkasse. Nulling i startøyeblikket. Ta riktig kart! Vi gjør oppmerksomme på at 1.post ligger i mange ulike retninger ut fra startposten. Stol på deg selv ☺</p> <p>SØNDAG Startlister vil bli lagt ut på Eventor lørdag ettermiddag. Start 200m vest for samlingsplass kl.11:00. Fristart for N-åpen/direkteklasser fra kl. 10:00-12.00. Vi ber om at jaktstartklassene møter ved start i god tid for innordning i køen. 70 m til startpost.</p> <p>Husk å ta med løperbrikke og startnummer til start. Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet i lagsposen. Husk å ta med kartet til start. Alle andre klasser får kartet i startøyeblikket. Det er backup-lapper tilgjengelig ved start.</p>

Startnummer

Alle løpere skal ha startnummer. De som ikke deltar på Grimsbu fredag, henter startnummeret sitt på løpskontoret.

NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp.

Terreng

Skogsbunnen er mosekledd og lettløpt, men kan bli noe sleip ved regnvær. **Det har (dessverre) i løpet av vinteren foregått hogst i en liten del av løpsområdet søndag.** Dette gjelder de løypene som skal ut på en sløyfe sør for elva Auma (drikkestasjon ved kryssing på bru). Hogsten vil bedre sikten, men gjøre løpbarheten dårligere i de berørte områdene, da mye hogstavfall ligger igjen. Spor etter hogstmaskinene er noe utydelige å følge/vanskelig å lese, men kurvebildet i området er godt.

Løyper

I enkelte deler av terrenget kan postene stå tett.

Løperne oppfordres til å sjekke kode.

All oppvarming skal foregå inne på arena og langs veien til start.

NB! Alle løpere vil lørdag passerer fylkesvei 30 på vei til start, og alle skal gjennom to passeringsposter med en sluse og trafikkvakter i mellom, på vei mot mål i løpet. Det er to stemplingsenheter på passeringsposten før veien, og en etter. Er du likt med en på første passeringspost er det altså kappløping for å stemple først på neste☺. Vi ber dere følge merking og vaktens henvisning.

Søndag er det drikkepost som de fleste løypene har tilgang til. Denne er plassert ved passering av ei bru over elva Auma. Vi gjør oppmerksomme på at dere som skal ut på en sløyfe på sørsiden av elva, må huske på å stemple på denne posten begge veier (eks. som post 7 og 11).

Vi ber dere ta hensyn til hytteeiere i området, og ikke løpe inne på hyttetun.

Oppdaterte løypelengder:

Løype	Klasser	Lørdag	Søndag	Kommentar
1	N-åpen	1,5 km	2,1 km	Kart utlevert på forhånd. Fri starttid på alle løp. 1:7500
2	D -10, D 11-12 N, D 13-16 N H -10, H 11-12 N, H 13-16 N	1,9 km	2,5 km	Kart utlevert på forhånd. Enkeltstart på alle løp. 1:7500
3	D 11-12, D 13-16 C, D 17- C H 11-12, H 13-16 C, H 17- C	2,6 km	3,3 km	Kart utlevert på forhånd. Løypa har merket sti mellom 2 poster. Merkingen vil bli gjort med merkeband.
4	D 13-14, D 15-20B H 13-14, H15-20B Trim/Direkte B	3,0 km	4,2 km	Trim/Direkte har fri starttid på alle løp. (dog tilpasset øvrige startende i løypa).
5	D 60, D 65-, D 70-, D 75-, D 80- H 70-, H 75-, H 80-	2,9 km	3,8 km	Lett terreng. 1:7500
6	D 45-, D 50-, D 55- H 60-, H 65-	3,5 km	5,4 km	1:7500
7	D 15-16, D 40- H 55- Trim/Direkte A	4,1 km	6,3 km	Trim/Direkte har fri starttid på alle løp. (dog tilpasset øvrige startende i løypa).
8	D 17-18, D 19-20, D 35- H 15-16, H 50-	4,5 km	7,4 km	
9	D 21- H 17-18, H 45-	4,9 km	8,4 km	
10	H 19-20, H 35-, H 40-	5,3 km	10,2 km	
11	H 21-	5,5 km	11,8 km	

Post- beskrivelser	Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i tekst. I tillegg er det selvbetjening av løse postbeskrivelser etter brikkesjekk ved start.
Mål	Løpere stempler i mål på målbukk plassert på mållinjen. Etter målplassering fortsetter løperne til brikkeavlesning/utdeling av strekktider. Løpskartene samles ikke inn etter målgang. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål. Vi oppfordrer til «fair play»: hold kartet gjemt for eventuelt senere startende.
Vask	Det er tilgang på 2-3 dusjer per kjønn i underetasjen på Tron Ungdomssenter. Husk å sette igjen o-skoene utendørs. Ellers renner elva Auma kant i kant med samlingsplassen for de som foretrekker en forfriskende dukkert.
Toaletter	Det er 2-3 toaletter per kjønn i underetasjen på Tron ungdomssenter. Husk å sette igjen o-skoene utendørs.
EKT	Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Brikkelapper på start. Frivillig bruk. Skriv på startnr, navn og brikkenr. Leiebrikker; leiepris 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,-.
Resultatlist	Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.
Premiering	Premier til alle t.o.m. 12 år. Disse kan hentes direkte etter målplassering. I klassene fra 13 år og oppover premieres vinnerne. Uttrekkspremie i trim/direkte-løypene. Premier kan hentes ved salgsteltet så snart klassene er ferdige. Sammenlagt premiering og uttrekkspremier etter 3 løp. Lørdag har vi to uttrekkspremier: 2x2 billetter til Opera di setra. Sammenlagt premiering: 1/3 premiering til klassene 13-16 år. 1/8 premiering for klassene f.o.m. 17 år. Ingen sammenlagt premiering i direkteklassene.
Småttroll og barneparkering	På samlingsplass. Småttroll kr 30,- og barneparkering gratis. Premie til alle.
Salg	Salgstelt med kaffe, kaker, vafler, brus og pølser på samlingsplass. Runes o-utstyr er også på plass for salg av idrettsutstyr.
Førstehjelp	Førstehjelp og lege Marte (911 397 38) på arena.
Løpsleder	Mari Gullbrekken Schjølberg, 99705462, marigsch@yahoo.no
Løypelegger	Per Melander Often
Kontrollør	Jon Arve Engebakken

Tynset IF
ønsker alle et godt løp.

Hovedsponsorer Tynset idrettsforening.



Generalsponsor
Sommerløpene i Nord Østerdal



Hovedsponsor Sommerløpene i Nord-Østerdal:



Øvrige sponsorer Sommerløpene i Nord Østerdal:



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

