

PM Stafett og lagkonkurranse

Midt-Norsk Mesterskap
Orkdal

søndag 30. august 2015

www.mnm2015.no



Orkanger IF og *Byåsen IL* ønsker velkommen til Midt-Norsk Mesterskap i orientering – Stafett og Lagkonkurranse.

Generell informasjon

Løpsleder	Eirik Vefsnmo, e-post: eirik.vefsnmo@bouvet.no , mob 90624903
Løypeleggeransvarlig	Kjell Maroni, mob. 907 47 890
Løypelegger:	Hanne Vefsnmo, mob. 918 42 820
Teknisk delegert (STOK)	Andreas Sylte, e-post: andreas.sylte@outlook.com , mob 958 77 791
Leder JURY	Grete Berge Owren, mob 926 18 199

Parkering og frammøte

Frammøte er i Knyken skisenter, merket fra E39 sør for Fannrem ved Forve bru. Det er ca 2 km sørover fra Forve bru til avkjøringen fra E39 til Knyken, merket med skilt/o-poster. Kartlink: <http://kart.gulesider.no/m/Vlzf1>

Parkering ved arena. Personbiler kr. 50 pr dag. Buss kr. 200 pr. dag.

Arena

Arena er Knyken skisenter. Det er gode muligheter for oppsetting av lagstelt. Arenaen ligger like ved parkering. Arenakart finnes nedenfor.

Lagspose

Lagspose deles ut på arena i sekretariatet. I lagsposen finnes klubbvis startliste, PM, startnummer, ev. leiebrikker og kart for N-åpen deles ut i lagspose. Lagkonkurransen får også sine kart i lagsposen.

...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**
- banken du snakker med

Hovedsponsor stafett:

Kart og terreng

Knyken , utgitt 2015. Målestokk 1: 10 000 og ekvidistanse 5 m for alle klasser og løyper. Kart ihht norm.

Terrenget er typisk trøndersk skogsterreng, som består av både tett skog, åpne myrområder og en del stier. Området rundt arena har både asfaltert rulleskiløype og andre opparbeidede løypetraseer inkludert hoppbakker og alpinanlegg. Kartet erstatter det tidligere kartet fra 1996, noe utvidet område.

Starttider

Kl. 10.00: H/D 17, H13-16

Kl. 10.15: D 13-16, D/H 35, MIX

Kl. 10.30: D/H 150, D/H 175

Kl. 11.00: Lagkonkurransen

Direkteløyper og N-åpen har fri start mellom kl. 10.00 og kl. 11.30.

Klasser og løypelengder

Mesterskapsklasser

Løypelengdene kan variere med +/- 50 m avhengig av gafling.

Klasse	Etappelengde	Nivå		Klasse	Etappelengde	Nivå
D 13-16	3,0 – 2,2 – 3,0	B-C-B		H 13-16	3,0 – 2,2 – 3,0	B-C-B
D 17-	4,7 – 4,7 – 4,7	A-A-A		H 17-	6,4 – 6,4 – 6,4	A-A-A
D 35-	3,8 – 3,8 – 3,8	A-A-A		H 35-	4,7 – 4,7 – 4,7	A-A-A
D 150-*	2,6 – 2,6 – 2,6	A-A-A		H 150-*	4,3 – 4,3 – 4,3	A-A-A
D 175-*	2,6 – 2,6 – 2,6	A-A-A		H 175-*	3,8 – 3,8 – 3,8	A-A-A

*Sum alder på deltakerne på laget. Minstealder 35 år.

Øvrige klasser

Klasse	Etappelengde	Nivå	Merknad
MIX	4,3 – 2,2 – 3,0	A – C – B	Lagene kan settes sammen uavhengig av alder, kjønn og klubbtilhørighet
Lagkonkurransen D/H- 12	Maks 1 time.	C/N	Se under.

Direkteklasser

Klasse	Lengde	Nivå
Dir. N-åpen	1,6 km	N, fri start
Dir. A	4,7 km	A
Dir. B	3,0 km	B
Dir. C	2,2 km	C

Eget startsted på arena for alle direkteklasser, N-åpen og lagkonkurransen.

...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**
- banken du snakker med

Hovedsponsor stafett:




Merknader til løyper

Postene står tett, sjekk koder.

Alle stafettløypene passerer arena. Det er meldepost før passering og før målgang i alle klasser. Lagkonkurransen og stafetten foregår delvis i samme område. Lagkonkurransen vil krysse noen av traseene til stafetten og her må alle vise hensyn.

Det er mange uthogde gater for skiløyper i terrenget. De er på kartet vist som gul stripe - med sti i tillegg kun der det er sti. Det finnes også dyretråkk i terrenget som ikke er tatt med på kartet. Gjerder er stort sett med på kartet, men er delvis falt ned og lite eller ikke synlig i terrenget enkelte plasser. Det kan også være noe ståltråd enkelte plasser, selv om arrangøren har forsøkt å rydde og/eller merke disse.

NB: Jorder merket som forbudt område MÅ respekteres (hestebeite). Strømførende gjerde utgjør grensen på det forbudte området.

I enkelte områder finnes det en del vindfall. Disse er merket som tett undervegetasjon  i åpen fin skog og mørk grønn der skogen er tett.

Se eksemplet nedenfor.



...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**
- banken du snakker med

Hovedsponsor stafett:

Startnummer

Alle stafettløpere skal ha startnummer. I stafetten løper første etappe med rød bakgrunn, andre etappe med grønn og tredje etappe med gul bakgrunn. Sikkerhetsnåler er tilgjengelig på løpskontoret. Backuplapper ved start/veksling.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er gitt ved IOF-symboler på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser, verken i stafettklassene eller i de individuelle løypene.

Veksling/målgang

Løpere i stafetten stempler på siste post. Vekslede løper velger høyre sluse, stempler i mål og veksler med nestemann ved vekslingsplanken før han går videre til brikkesjekk Gir kartet til neste etappes løper.

Løpere på siste etappe velger venstre sluse og stempler i mål på vanlig måte. Dette er også målgang for direkteklasser og N-åpen.

Ved målgang er det kryssing av mållinjen som er tellende for rekkefølgen. Stemplingsbukken står bak mållinjen.

Stemplingssystem

Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Løperne må huske å nulle brikken før start / veksling.

Vask/toalett

Det er ikke tilgjengelig dusj ved arena, våtklut gjeler. Det er toalett ved arena, både utendørs og i arenabygg.

Premiering

Medaljer etter reglement for Midt Norsk Mesterskap.

Premie til alle i lagkonkurransen og N-åpen.

Premie til 1/3 av startende lag D/H 13-16,

Premie til 1/8 av startende lag D/H 17 og til vinnerlag i øvrige klasser.

Uttrekkspremie i direkteløype.

Salg

Det er kiosk på arena, kioskvarer og mat fra grill. Både kort og kontant betaling.

Rune's O-utstyr har utsalg på arenaen.

Barneparkering/småttroll

Det er barneparkering og småttroll ved arena. Småttroll kr. 30. Husk kontanter.

...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**

- banken du snakker med

Hovedsponsor stafett:

Lege/sanitet

Orkdal Røde Kors har eget telt på arena og ivaretar den medisinske støtten. Det er ikke stevnelege.

SPESIELL PM-TILLEGG FOR MIDT-NORSK MESTERSKAP LAGKONKURRANSE

Lagkonkurransen er først og fremst beregnet på barn født mellom 2003 og 2007, men det er lov å ha med yngre løpere på laget. Laget skal bestå av mellom 3 og 5 løpere, og det er helt ok å blande løpere fra flere klubber. Alle løpere skal ha startnummer, men laget skal løpe samlet under hele løpet, og kun benytte èn Emit- brikke. Opplegget er post-plukk med fellesstart, der det er om å gjøre å samle flest mulig poeng i løpet av en time. Postene har ulik poengverdi, og på noen poster er det aktiviteter.

Maksimal tid er 1 time. Det blir 1 poeng trekk i poengsummen for hvert minutt man bruker over 1 time.

Lagkonkurransen har samme startsted som N-åpen og Direkte-klassene, på arena.

Laget skal løpe samlet over mål. Det er premie til alle startende i lagkonkurransen.

Påmelding med lagoppstilling enten på e-post til: torgeira71@gmail.com eller til løpskontoret på arena før kl 10:00.

Husk å nulle brikken før start!

Start lagkonkurransen kl. 11.00

Hovedsponsor stafett:

...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**
- banken du snakker med

ARENAKART KNYKEN



...Orkdalsbanken!



**ORKDAL
SPAREBANK**

- banken du snakker med

Hovedsponsor stafett: