

PM Sprint

Midt-Norsk Mesterskap

Orkdal

fredag 28. august 2015

www.mnm2015.no



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

Generell informasjon

Løpsleder	Eirik Vefsnmo, e-post: eirik.vefsnmo@bouvet.no , mob 90624903
Løypeleggeransvarlig	Kjell Maroni, mob. 907 47 890
Løypeleggere:	Ola Neraune (mob: 950 45 332) og Ola Grendal (mob: 982 53 862)
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

Orkanger idrettspark, Merket fra E39 ved rundkjøring inn til Orkanger sentrum (ved Shell-stasjonen). Parkering ved Idrettsparken. Fra parkering til arena er det ca 2-400 meter. Det er ikke tillatt å komme til arenaen uten å følge arrangørens merking. Kartlink: <http://kart.gulesider.no/m/tVH6I>
Parkeringsavgift: Personbiler kr. 50 pr dag. Buss kr. 200 pr. dag.

Arena

Idrettsparken, Orkanger

Lagspose

Lagspose deles ut på arena i sekretariatet. I lagsposen finnes klubbvis startliste, PM, startnummer, ev. leiebrikker. Kart for klassene DH 10, DH 11-12, DH 11-12N, DH 13-16N og N-Åpen.

Kart og terreng

Orkanger, utgitt 2015, 1:5000, 2,5 m ekvidistanse. Kartene blir printet. Kart er ihht sprintnorm. Terrenget er flatt og har bypreg. Underlaget er for det meste asfalt og grus, med litt gress. Kartet erstatter det tidligere kartet fra 2013, og området er utvidet i sørlig retning.

Hovedsponsor sprint:



Start

Første start kl. 17.30. Direkteløyper og N-åpen kan starte fra kl 17.00.

Siste mulighet for start N-Åpen og direkteklasser kl. 18:30.

Det er ca 500 meter til start. Flatt, men beregne ca 10 minutter gåtid til start. Merking med hvite/oransje bånd.

Løperne går inn i startsystemet 3 minutter før start, her foretas brikkekontroll. Løse postbeskrivelser ved start i startbås.

Alle nuller EKT-brikke i startøyeblikket.

Det er startpost ca 30 meter fra starten, denne er godt synlig fra startstedet.

Oppvarming skal foregå langs traseen mellom arena og start.

Det er innendørs toaletter ved start.

Tøy fra start

Transporteres tilbake til arena når starten for alle ordinære klasser er avsluttet.

Mål

Det er en måsluse for alle.

Klasser og løypelengder

Mesterskapsklasser:

Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
D 13-14	2,2 km	B/C		H 13-14	2,2 km	B/C
D 15-16	2,5 km	B		H 15-16	2,7 km	B
D 17-18	2,7 km	B		H 17-18	3,1 km	B
D 19-20	3,1 km	B		H 19-20	3,3 km	B
D 21-	3,1 km	B		H 21-	3,3 km	B
D 40-	2,5 km	B/C		H 40-	2,7 km	B
D 50-	2,0 km	B/C		H 50-	2,5 km	B
D 60-	2,0 km	B/C		H 60-	2,0 km	B/C
D 70-	2,0 km	B/C		H 70-	2,0 km	B/C
D 80-	1,8 km	B/C		H 80-	2,0 km	B/C

Hovedsponsor sprint:



Øvrige klasser

Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
D -10	1,7 km	C		H -10	1,7 km	C
D 11-12	1,8 km	C		H 11-12	1,8 km	C
D 11-12N	1,5 km	N		H 11-12N	1,5 km	N
D 13-16N	1,7 km	N		H 13-16N	1,7 km	N

Direkteklasser

Klasse	Lengde	Nivå
N-åpen	1,5 km	N
Direkte	2,2 km	B/C

Merknader til løyper

Det er svært mange poster i løpsområdet, sjekk kodene nøye! Vær oppmerksom på at poster med lignende detaljer kan ligge svært nær hverandre.

Løypene går i områder med biltrafikk og deltagerne må vise forsiktighet ved kryssing av trafikkerte veier.

Det er påbudte krysningspunkter (= gangfelt) over veier som er merket som forbudt område (vakter ute) En del strekk går gjennom delvis trange passasjer - vis hensyn til andre folk og andre løpere!

Gjerder merket som upasserbare på kartet vil enkelte steder bestå av "franskgjerdet" med bånd mellom.

Kartene samles inn etter målgang. Vi oppfordrer til god sportsånd. Løyper skal ikke vises andre løpere, dette vil medføre diskvalifisering.

Merket trase fra samlingsplass til start er også oppvarmingsområde.

Forbudte områder

Sprint har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Alt som er «ikke passerbart» er forbudt å passere. Det er ikke lov å krysse:

- Gjerder tegnet med tykk strek.
- Murer, skrenter, tegnet med tykk svart strek.
- Hekker tegnet med mørkegrønn farge.
- Private områder, olivengrønn farge.
- Dyrket mark, gult med svart punktraster
- Områder markert med lilla skravur

Hovedsponsor sprint:



Antrekk og løpssko

Det er forbudt å bruke piggsko. O-sko uten pigg eller joggesko anbefales. Det er tillatt med korte bukser.

Løperdrikke

Drikke etter målgang.

Startnummer

Alle løpere skal ha startnummer, ligger i lagsposene. Sikkerhetsnåler er tilgjengelig på løpskontoret. Backuplapper ved start.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er gitt ved IOF-symboler på kartet. Det er løse postbeskrivelser ved start.

Stemplingssystem

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

Vask/toalett

Det er ikke tilgjengelig dusj ved arena, våtklut gjelder. Det er innendørs toaletter både ved arena og ved start.

Premiering

Midt-Norsk Mesterskap

Premie til alle opp til 12 år på alle løp og til alle deltagere på lagkonkurransen.

Klassene 13-16 år: ½ premiering av påmeldte.

Klassene 17-21: 1/8 premiering av påmeldte.

Premie til klassevinnerne i øvrige klasser (35 år -> oppover).

Uttrekkspremie i direkte løypene.

Medaljer i Midt-Norsk Mesterskap

I henhold til reglene for Midt-Norsk Mesterskap deles det ut mesterskapsmedaljer i mesterskapsklassene. Det er en forutsetning at medaljevinnerne representerer klubber fra kretsene i Midt-Norge (Sør- og Nord-Trøndelag, Møre og Romsdal og Nord-Østerdal). I klassene fra 17 år må det være minst 5 startende for å dele ut alle valører. Ved 4 deltagere deles det ut gull og sølv, ved tre eller færre startende deles det ut bare gullmedalje.

Premieutdeling fortløpende så snart som mulig.

Salg

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

Rune's O-utstyr har utsalg på arenaen.



Hovedsponsor sprint:

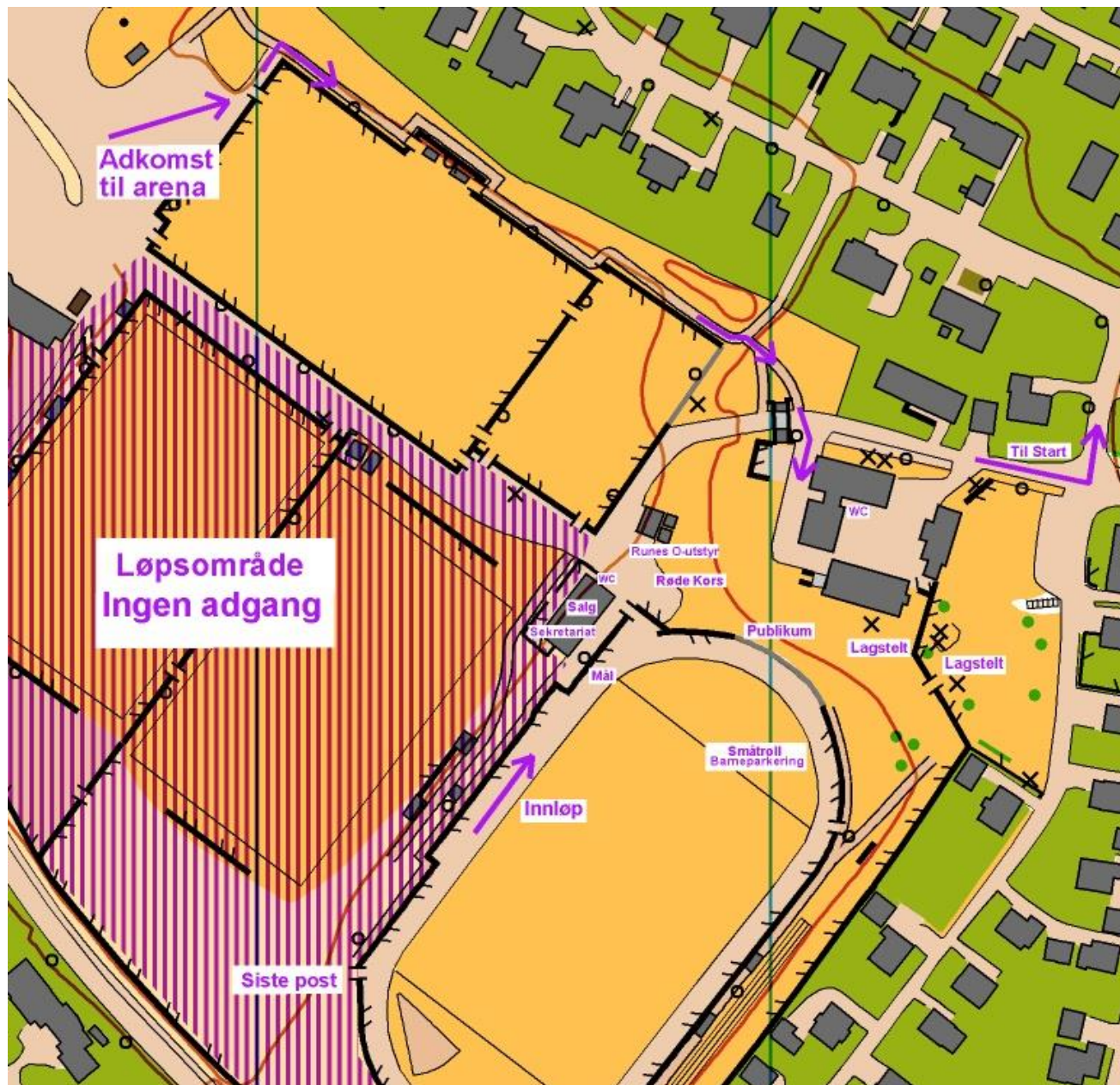
Barneparkering/småttroll

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

Lege/sanitet

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

ARENAKART IDRETTSPARKEN



Hovedsponsor sprint: