

PM Langdistanse

Midt-Norsk Mesterskap

Orkdal

Lørdag 29. august 2015

www.mnm2015.no



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

Generell informasjon

Løpsleder	Eirik Vefsnmo, e-post: eirik.vefsnmo@bouvet.no , mob 90624903
Løypeleggeransvarlig	Kjell Maroni, mob. 907 47 890
Løypelegger:	Jenny Persson, mob. 473 71 132
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 sør-vest over fra Forve bru til avkjøringen fra E39 til Knyken, merket med skilt/o-poster. Kartlink:

<http://kart.gulesider.no/m/Vlzf1>

Parkering ved arena. Parkeringsavgift: 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. Kart for klassene DH 10, DH 11-12, DH 11-12N, DH 13-16N og N-Åpen.

Kart og terreng

Knyken, utgitt 2015. 1:15000 (for junior og senior) og 1:10000 for øvrige klasser, 5 m ekvidistanse. Kart ihht norm. Kartet erstatter det tidligere kartet fra 1996, noe utvidet i område som er dekket.



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest

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, alpinbakker og stort hoppanlegg.

Start

Første start kl. 11.00. Direkteløyper og N-åpen kan starte fra kl 10.00.

Siste mulighet for start N-Åpen og direkteklasser kl. 12.00.

Det er ett startsted, ca 750 m å gå, delvis bratt motbakke. Beregn god tid, ca 25 min. å gå.

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

Det er startpost, ca 50 m fra start.

Alle nuller EKT-brikke i startøyeblikket.

Tøy fra start

Transporteres tilbake til arena underveis i arrangementet.

Mål

Det er en målsluse for alle.

Klasser og løypelengder

Mesterskapsklasser:

Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
D 13-14	2,9 km	B		H 13-14	2,9 km	B
D 15-16	4,4 km	A		H 15-16	5,6 km	A
D 17-18	5,6 km	A		H 17-18	8,6 km	A
D 19-20	6,8 km	A		H 19-20	10,1 km	A
D 21-	8,6 km	A		H 21 -	13,0 km	A
D 35-	5,6 km	A		H 35-	8,6 km	A
D 45-	4,4 km	A		H 45-	6,8 km	A
D 50-	4,4 km	A		H 50-	6,8 km	A
D 55-	3,6 km	A		H 55-	5,6 km	A
D 60-	3,6 km	A		H 60-	5,6 km	A
D 65-	3,6 km	A		H 65-	4,4 km	A
D 70-	2,6 km	A		H 70-	3,6 km	A
D 75-	2,6 km	A		H 75-	2,6 km	A
D 80-	2,6 km	A		H 80-	2,6 km	A
D 85-	2,6 km	A		H 85-	2,6 km	A



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest

Øvrige klasser


Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
D -10	2,4 km	C		H -10	2,4 km	C
D 11-12	2,4 km	C		H 11-12	2,4 km	C
D 11-12N	2,5 km	N		H 11-12N	2,5 km	N
D 13-16 C	2,4 km	C		H 13-16 C	2,4 km	C
D 13-16 N	2,5 km	N		H 13-16 N	2,5 km	N
D 17- AK	4,4 km	A		H 17- AK	5,6 km	A
D 17- C	2,9 km	C		H 17- C	2,9 km	C

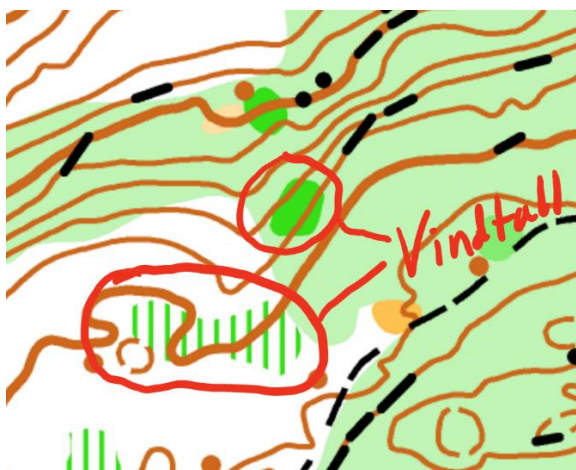
Direkteklasser

Klasse	Lengde	Nivå
Dir. N-åpen	2,5 km	N
Dir. A lang	5,6 km	A
Dir. A kort	4,4 km	A
Dir. B	2,9 km	B
Dir. C	2,4 km	C

Merknader til løyper

Det er mange uthogde gater for skiløyper i terrenget. De er på kartet vist som gul stripe - med sti i tillegg, men 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/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.

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.



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest

Jorder merket som forbudt MÅ respekteres (hestebeite).

Sperrede områder: det er forbudt å løpe i hoppbakkene og på E39. Det er merket på kart med skravor på E39.

Noen steder i terrenget er det bratt og det kan i tillegg være glatt hvis det har regnet. Vi oppfordrer løpere til å være forsiktig i de områdene.

Alle klasser har meldepost på nest siste post. Meldepost i skogen har HD 17-18, HD 19-20 og HD21.

Kartene samles ikke inn etter målgang. Vi oppfordrer til god sportsånd. Løyper skal ikke vises til løpere som ikke er ferdige med sitt løp, dette medfører diskvalifikasjon.

Løperdrikke

Drikkestasjoner merket på kartet - stativ med kopper med vann og saft satt ut.

Alle klasser med løyper lengre enn 5 km har en eller flere drikkeposter. Enkelte av væskestasjonene er på poster (angitt i postbeskrivelsen), mens andre er plassert på strekk mellom poster (markert på kartet).

Viktig at alle fyller på med drikke før start, spesielt om det er varmt. Bratt oppoverbakke til start.

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 toalett ved arena, både utendørs og i arenabygg.

Premiering

Midt-Norsk Mesterskap

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

Klassene 13-16 år: ¼ premiering av påmeldte.

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

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

Uttrekkspremie i direkteløypene.



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest

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 foretas fortløpende så snart som mulig. Annonseres av speaker.

Salg

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

Rune's O-utstyr har utsalg på arenaen.

NB: *Marine Harvest* som er sponsor for langdistansen stiller med grilling av laks / telt osv på lørdagen, en fin anledning for alle til å ta lørdagsmiddagen i Knyken. Inntekten fra salget går uavkortet til MNM.

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.



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest

ARENAKART KNYKEN



Hovedsponsor langdistanse:

marineharvest