PM

OL Trollelg inviterer til KM mellomdistanse 05.09.15

Generell informasjon:

Løpsleder	May Toril Moen, mobil 90 87 12 88
Løypelegger	Kjell Baardsgaard, mobil 901 33 129
Teknisk delegert	Erik Gustafsson
Leder jury	Torkil Eie Solstad

Parkering og fremmøte:
Gjenvollhytta, Klæbu, Merket fra kryss E6/Rv704 v/Sandmoen, ca 15 km til parkering. Parkering ved arena.

Bomavgift
Bomavgift kr 50,- må betales i bom ved Selbusjøen. Arrangøren vil bemanne bommen mellom kl 09.30-11.30 for mulig kontantbetaling. Utenom denne tid kun mulig å benytte kort.

Arena:
Gjenvollhytta, Klæbu. Garderobe- og toalettfasiliteter i bygget. Salg foregår innomhus. Lagstelt settes opp fortrinnsvis sør for adkomstveien (åpent myrlendt område)

Lagspose:
Lagspose hentes i sekretariat i sokkeletasje på hytta. I lagsposen finnes startliste, PM, startnummer for klassene fra 13 år tom klasse DH 21-, evt. leiebrikker. Kart for klassene DH 10, DH 11-12, DH 11-12N, DH 13-16N og N-åpen. Sikkerhetsnåler er tilgjengelig på løpskontoret.

Kart og terreng :
Gjenvollhytta 1:10 000, 5m ekv. Revidert 2014. Kartet ble benyttet under junior NM helg i 2014.

Terrenget har slak kupering med noe skråliorientering. Stort sett barskog og lettløpte myrer. Noen få vindfall her og der, men det forventes gode km-tider.

Postene ligger stedvis meget tett, så ikke glem å sjekke koder.




Start:
Start 1; N og C løpere, direkteløype C og alle løpere under 13 år med fri starttid fra kl 11.00-12.00. Skygging er tillatt. Disse starter på arena (søndre del)

Start 2; Fra kl 12.00: ca 1 km/ 10 minutter å gå langs vei/skogsvei. Returner ut via parkeringsplassen. Oppvarming må skje langs veien.

Løperne blir oppropt 3 minutter før tidsstart med kontroll av brikke. Løse postbeskrivelser ligger i første bås. Kartet fås ved tidsstart.
Starten foregår i start-trekanten på kartet – dvs ingen startpost.

Tøy fra start:
Transporteres tilbake til arena etter avsluttet start. Kan hentes ved inngang til sekretariat.

Mål:
Felles mål for alle klasser.

Klasser og løypelengder:

Mesterskapsklasser:

Start 2	D13-14	2,6 km	H13-14	2,8 km	Startnummer
Start 2	D15-16	3,1 km	H15-16	3,4 km	Startnummer
Start 2	D17-18	3,4 km	H17-18	4,1 km	Startnummer
Start 2	D19-20	4,1 km	H19-20	4,6 km	Startnummer
Start 2	D21	4,6 km	H21	5,1 km	Startnummer
Start 2	D35	3,4 km	H35	4,6 km	
Start 2	D45	3,4 km	H45	4,1 km	
Start 2	D50	3,1 km	H50	4,1 km	
Start 2	D55	2,8 km	H55	3,4 km	
Start 2	D60	2,8 km	H60	3,1 km	
Start 2	D65	2,6 km	H65	3,1 km	
Start 2	D70	2,0 km	H70	2,6 km	
Start 2	D75	2,0 km	H75	2,6 km	
Start 2	D80	2,0 km	H80	2,0 km	
Start 2	D85	2,0 km	H85	2,0 km	

Øvrige klasser

Start 1	D/H 10	1,9km
Start 1	D/H 11-12	1,9km
Start 1	D/H 13-16 C	1,8km
Start 1	N-åpen	1,5 km
Start 1	D/H 11-12 N	1,5 km
Start 1	D/H 13-16 N	1,5 km
Start 1	Direkte C	1,8km
Start 2	Direkte B	3,1 km
Start 2	Direkte A	4,1 km

Direkteklasser har påmelding i sekretariatet fra 10.30-11.30. Fri start mellom 12.00-13.00.
Startavgift kr 100,- som sendes klubbene i etterkant.
N-åpen har også mulighet for påmelding i sekretariatet mellom 10.30-11.30 på løpsdagen.
Direkte C løype henstilles å starte mellom 11.00-12.00.

Kvitteringssystem:
Emit: Løpsbrikker kan leies av arrangøren for kr 20,-. Løperne er ansvarlig for å sjekke brikkenummer mot startliste. Alle nuller EKT-brikke i startøyeblikket. Backuplapper finnes ved start.

Vask/WC:
Garderobemuligheter (begrenset kapasitet) og toaletter inne i Gjenvollhytta

Førstehjelp/Sanitet:
Førstehjelpsskrin finnes i sekretariatet/sokkelen på hytta. Ta kontakt der for hjelp.

Premiering:
Premier til alle deltakere opp til 12 år.
Klasser 13-16 år: 1/3 av startende (inkl. evt. medaljer)
Klasser 17-34 år: 1/8 av startende (inkl. evt. medaljer)
Klasser 35 år og eldre: KM-Gullmedaljer til klassevinnerne.

Premieutdeling forsøkes tatt fortløpende, og vil bli annonsert av speaker.

KM-klasser:

Det deles ut gull-,sølv- og bronsemedaljer til løperne som representerer STOK fra og med klassene D/H 13-14 og eldre, med følgende begrensing.

- I junior- og seniorklasser (D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21-) gjelder for de respektive klassene:
  - Minst 5 startende (fra STOK) for at det skal deles ut alle valører.
  - Ved 4 startende (fra STOK) deles det ut gull og sølv
  - Ved 3 eller færre startende (fra STOK) deles det bare ut gull.
- I veteranklasser (D/H 35- og eldre) deles kun ut gullmedaljer (jf.regelendring av året)

Småtroll:
Åpen småtroll-løype fra kl 10.45-14.00. Arrangeres i tilslutning til sekretariat. Dette tilbudet er gratis.

Salg:
Det er salg inne i Gjenvollhytta. Tilbudet er kaffe og kaker, sjokolade, frukt og brus. Kun kontant betaling.