



# Midt Norsk Mesterskap 2013

## Røros-Os 23.-25. august



## PM stafett søndag 25. august på Os

---

Os IL og Røros IL ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til Midt Norsk Mesterskap i stafett og til lagkonkurransen for de yngre.

**Arena/merking:** Samme arena som på langdistansen: Merket fra FV 30 1 km øst for Os sentrum. Arena ved Svarthølmoen skytterbane 5 km fra sentrum.

**Parkering:** Parkering så langt det lar seg rekke på arena. Fyll bilene! Ellers inntil 500 meter fra samlingsplass.

**Kart:** Nørdalen Nord, målestokk 1: 10 000 for samtlige klasser, ekvidistanse 5 m, utgitt 2011. Trasesynfart sommer 2013.

### Terreng:

Terrengen er meget variert og et Nord-Østerdalen i miniatyr. I stafetten vil løperne komme i kontakt med diffus skråli og terreng med mer kontinentalt preg i dalbotn med åpen furuskog, flate moer, bratte egger med god sikt. Løpbarheten er god. Undervegetasjon kan gjøre sikten litt begrensa i partier. Området er et mye brukt turområde med natursti og en del gjennomgående stier og veier.

En del steiner er mosegrodde, men steiner som er brukt til postdetalj er flekket av. I de mest steinete partiene kan det virke som det er mer steiner enn det framstår på kartet.

Vegetasjonsgrenser og spesielt overgang myr til skog kan ofte framstå diffus i skrålia. Her gjelder det å stole på kompasset! Enkelte større stier kan være dekt med småbjørk, som hindrer løpbarheten noe.

### Start:

Første start kl 10:00 fra arena. Løpskontoret er åpent fra kl 08.00.

### Oversikt:

10:00 Start H/D 17  
10:10 Start H/D 13-16, MIX  
10:20 Start H/D 35, H/D 150, H/D 175  
11:00 Start lagkonkurranse  
Direkteløyper og N-åpen har fri start fra klokka 10.00-11.30

Lagkonkurransen har maxtid på 1 time.



# Midt Norsk Mesterskap 2013

## Røros-Øs 23.-25. august



### Klasser og løyper:

Klasse	Etappelengder	Nivå
D13-16	3,7-3,5-3,7	B-C-B
D17	6,1-5,0-6,1	A-A-A
D35	5,0-4,6-5,0	A-A-A
D150*	3,7-3,7-3,7	A-A-A
H13-16	3,7-3,5-3,7	B-C-B
H17	8,4-6,8-8,4	A-A-A
H35	6,1-6,1-6,1	A-A-A
H150	5,0-5,0-5,0	A-A-A
H/D175*	3,7-3,7-3,7	A-A-A
Mix**	5,0-3,5-5,0	A-C-A
Lagkonkurranse	Fritt valg av poster	C/N

Direkteklasser	Lengde
N-åpen	1,5
Direkte A	5
Direkte B	3,7
Direkte C	3
Småttroll	
Fristart for disse klassene.	

Postene står tett. Sjekk koder. Alle stafetter passerer arena. Her krysses en vei. Følg innsnevring. Her er det også drikkepost.

**Startnummer:** Alle løpere i stafett og lagkonkurransen skal ha startnummer. I stafetten løper første etappe med svart nummer, andre etappe med rødt og tredje etappe med grønt startnummer. Sikkerhetsnåler fins på løpskontoret. Backupplapper ved start. Husk å skrive på navn og brikkenummer.

### Postbeskrivelser:

Det er IOF-symboler på kartet. Lagkonkurransen har postbeskrivelse i klartekst.

### Målgang:

Løpere i stafetten stempler på siste post. Vekslede løper velger sluse til venstre stempler i mål og veksler med nestemann ved vekslingsplanken før han går videre til brikkesjekk.



# Midt Norsk Mesterskap 2013

## Røros-Os 23.-25. august



Utgående løper napper kart ved kartplanken. Løpere på siste etappe velger høyre sluse og stempler i mål på vanlig måte.

**Dusj:** Ingen dusjemuligheter. Badeplass 500 meter fra samlingsplass.

**Toaletter:** Utedoer ved arena.

**EKT:** Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten.

Løpere som er påmeldt flere løp og benytter leiebrikke beholder denne til neste løp. Øvrige leiebrikker leveres tilbake til sekretariatet etter løpet.

### **Resultater:**

Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.

**Premiering:** Medaljer etter reglement for Midt Norsk Mesterskap. Premie til alle i lagkonkurransen og N-åpen. 1/3 av påmeldte lag 13-16, 1/8 av startende lag D/H 17 og til vinnerlag i øvrige klasser. Uttrekkspremie i direkteløype.

**Salg:** Vi selger middag (gryterett), vafler, kaker og kioskvarer på samlingsplass. Runes O-utstyr har egen salgsbod.

**Førstehjelp:** Os Røde Kors Hjelpekorps er til stede på arena.

**Løpsleder:** Ragnhild Dåsnes

**Løypeleggere:** Peder Aukrust Osmoen og Jon Aukrust Osmoen

### **Kontrollør og juryleder:**

John Arve Urset Engebakken



# Midt Norsk Mesterskap 2013

## Røros-Øs 23.-25. august



## PM lagkonkurransen for barn

---

Lagkonkurransen er i hovedsak åpen for barn som er født mellom 2001-2005, men yngre barn kan også delta. Det kan fritt settes sammen klubbtag eller lag med løpere fra flere klubber med 3-5 løpere på laget. Laget skal løpe samlet hele tiden og kun benytte en EMIT-brikke. **Husk å nulle brikken før start.**

Alle poster er trykt på kartet og det gis poeng for hver post som løperne har vært innom. Poengene per post står på postbeskrivelsen. Det er helt fritt hvilken rekkefølge postene tas. Det er ikke nødvendig å løpe innom alle postene og det er totalt 26 poster. Det gis ikke poeng for å være på en post flere ganger.

Konkurransen vil inneholde mest orienteringsmomenter, samt **tre ulike aktivitetsposter** der utøverne skal løse ulike oppgaver. Aktivitetspostene er merket med et menneskesymbol på postbeskrivelsen og disse vises på kartet med bokstavene A, B og C. Alle aktivitetspostene er bemannet av arrangøren som er tilgjengelig for å forklare oppgavene nærmere.

**På post A** skal hele laget løse fire praktiske oppgaver som blir nærmere forklart på posten, men litt kunnskap om naturen kommer godt med.....☺ På denne posten får man 5 poeng for oppmøte, samt 5 poeng per oppgave, maksimalt kan man få 25 poeng på denne posten.

**På post B** forutsetter det at deltagerne (eller i hvert fall en på hvert lag) blir skikkelig våte.....og det gis 15 poeng for stempling.

**På post C** skal laget beregne avstand uten bruk av kompass. Det er her lov å skritte opp. Det gis poeng ut ifra antall meter fra riktig avstand, maksimalt 20 poeng.

Lagkonkurransen **starter klokka 11:00**. Det er en maksimaltid på 60 minutter, det vil si at målgang etter **12:00** trekkes med tre (3) poeng per påbegynte minutt. Det lønner seg derfor å holde tiden!

Dersom det er behov for det vil skygging tillates, men det forutsettes at lagene finner fram selv og løser oppgavene selv. Alle postene er ikke like enkle å finne fra alle retninger og det bør legges en strategi på forhånd i hvilken rekkefølge postene skal tas. For lag bestående av uerfarne løpere oppfordres disse til å avgrense postvalgene til de enkleste postene eller at laget blir skygget av en voksen. Den voksne "skyggen" har ikke anledning til å bistå lag i andre stafettklasser. Kartene deles ut i lagsposer i god tid før start. Ca klokka 10:30 blir det



# Midt Norsk Mesterskap 2013

## Røros-Øs 23.-25. august



en samling med alle lagene og arrangøren tar en gjennomgang av opplegget. Ifm denne samlingen vil arrangøren kunne stille med et lite "veilederkorps" til de lagene som eventuelt ikke har voksne tilgjengelig til å være med og planlegge løpet. Fint om dette varsles fra til arrangøren på forhånd. Løpere som skal delta i MNM stafett og som ikke er lagleder/skygger i lagkonkurransen oppfordres til ikke å se på kartet for lagkonkurransen før start!

**Postkode 172 skal tas som siste post.** Dette er viktig og laget vil bli trekt 20 poeng hvis dette ikke gjennomføres. **Laget skal løpe samlet (hånd i hånd) over mål.** Lag som ikke kommer samlet til mål (uten gyldig grunn) trekkes 20 poeng.

Det oppfordres til å følge arrangørens instruksjoner på aktivitetspostene og sjekke koder underveis. Det er mange andre poster og løpere i skogen!

Det er premie til alle startende i lagkonkurransen. Det laget med flest poeng kåres som vinner. Ved lik poengsum vinner laget som har brukt kortest tid.

God tur!