



**PM**

**KM-Helg Nordland Orienteringskrets 2021  
Mellomdistanse og Ultralang  
28-29.august 2021  
Mo i Rana**



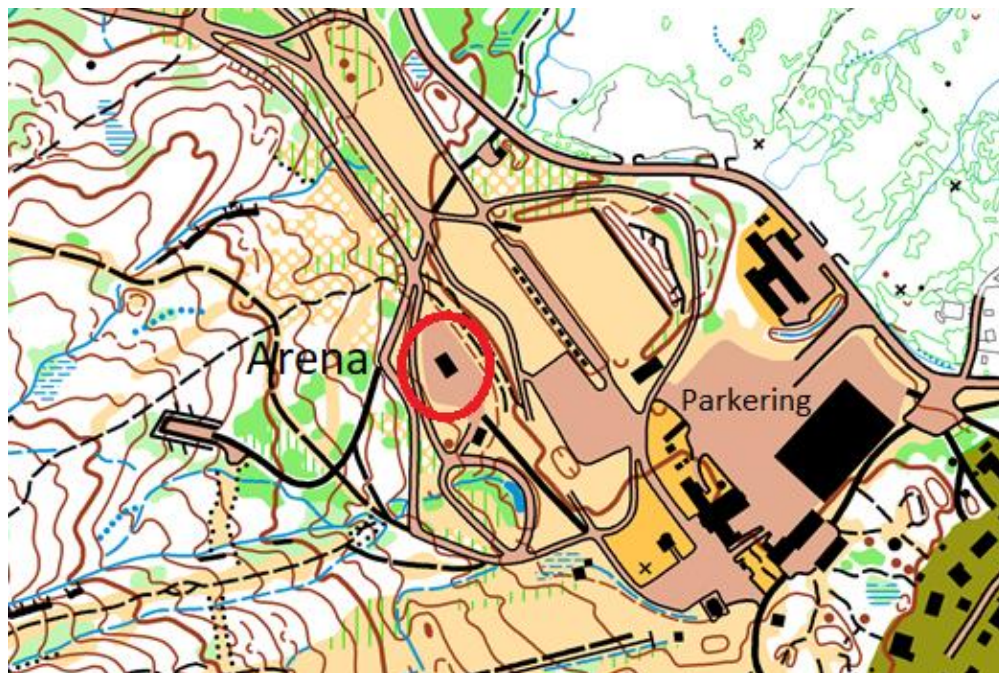
## Fellesinformasjon

### Arena og parkering

Arena på Skillevollen idrettsanlegg. Følg Fylkesveg 810 mot Nesna og ta av på Båsmo.



Parkering på parkeringsplass ved idrettsanlegget og 100 meter å gå til selve arenaen for løpene.



Arena er ved det nye speaker- og tidtaker-tårnet på Skillevollen skiarena. Løpskontor i tårnet. Her det også tilgang til toalett. Dusjmuligheter i hovedhuset på Skillevollen ved parkeringen.

## **KM-Mellomdistanse 28.august**

### **Kart**

Yttrabekken 1:10 000 (A4)

Furuhaugen 1:7 500 (A4)

### **Terrengbeskrivelse**

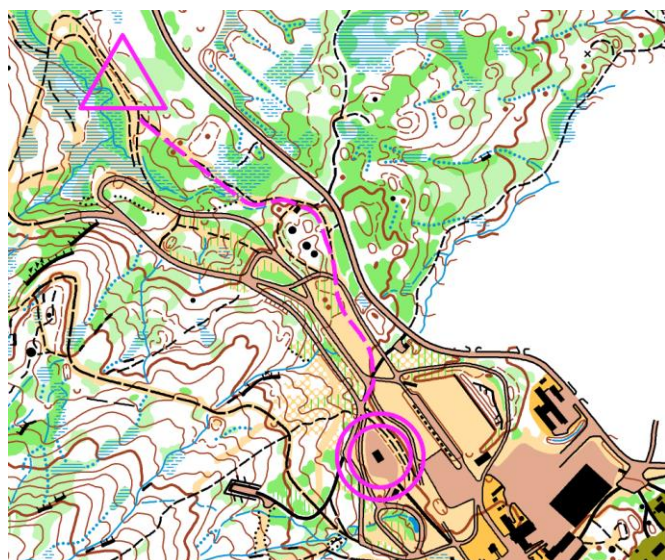
Mange ulike terrengtyper. Rundt idrettsanlegget er det lysløyper med mange stier og lysløypetraser og en blanding av furuskog og granskog. Nord for Øyjordsveien er det noen større myrer, granskog og noen eldre hogstområder som noen steder er grodd igjen til en slags blandingsskog med varierende framkommelighet. Ned mot Yttrabekken er det en del ravinedaler.

### **Første start**

Klokken 14:00. Fri start for nybegynnere fra klokken 13:00.

### **Til start**

500 meter å gå nordvest for samlingsplass langs stier. Merket med merkebånd.



### **Startprosedyre**

3 minutter før start: opprop og back-up lapp

2 minutter før start: løse postbeskrivelser

1 minutt før start: til startlinje

Ikke startpost!

### **Veipassering**

For de 4 lengste løypene vil det være to veipasseringer på omtrent samme sted. Passering skjer på et sted med ganske god oversikt og trafikken er i utgangspunktet liten, men ta likevel hensyn. Det vil bli skiltet.

### **Dyreliv**

Ta hensyn.

**Løpsleder**

Ole Petter Rundhaug

**Løypelegger**

Ole Morten Wie

**Løyper og klasser**

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kart
1	H17	4440 m	250 m	15	1:10 000 – A4
2	D17, H15-16, H45	3630 m	205 m	14	1:10 000 – A4
3	D15-16, D45, D55, H55, H65	3010 m	165 m	12	1:7 500 – A4
4	D13-14, H13-14, D17B, H17B, D65, D75, H75	2560 m	130 m	11	1:7 500 – A4
5	D/H11-12, D/H13-16C, D/H 17C	1720 m	105 m	8	1:7 500 – A4
6	N-åpen, D-10, H-10	1200 m	85 m	6	1:7 500 – A4

**Tidtaking**

Standard Emit-utstyr. Tidtaking MoTime.

**Smittevern**

Arrangementet vil bli gjennomført i henhold til gjeldende regler for smittevern. Norges orienteringsforbunds veileder for lokale orienteringsløp vil bli fulgt. Veilederen ligger på forbundets hjemmeside og i Eventor under løpsarrangementet. Alle deltakerne bes lese denne, laglederne bes også levere inn en navneoversikt over de som er med til arena, men ikke påmeldt.

**Lagstelt**

På samlingsplass er det god plass for lagstelt. Bakken er noe hard.

**Kafe/Salg**

På arena vil det bli salg av brus, kaffe, kaker og grill-varer.

**Vask/Dusj**

På Skillevollen. Hovedhuset.

**WC**

I speakertårnet og i hovedhuset.

**Premieutdeling**

Så raskt som mulig etter løpet.

## KM-Ultralang 29.august

### Kart

Rishatten 1:10 000 (A3)/ 1:7 500 (A3)

Storhåjen 1:10 000 (A3)/ 1:7 500 (A3)

Furuhaugen 1:7 500 (A4)

### Terrengbeskrivelse

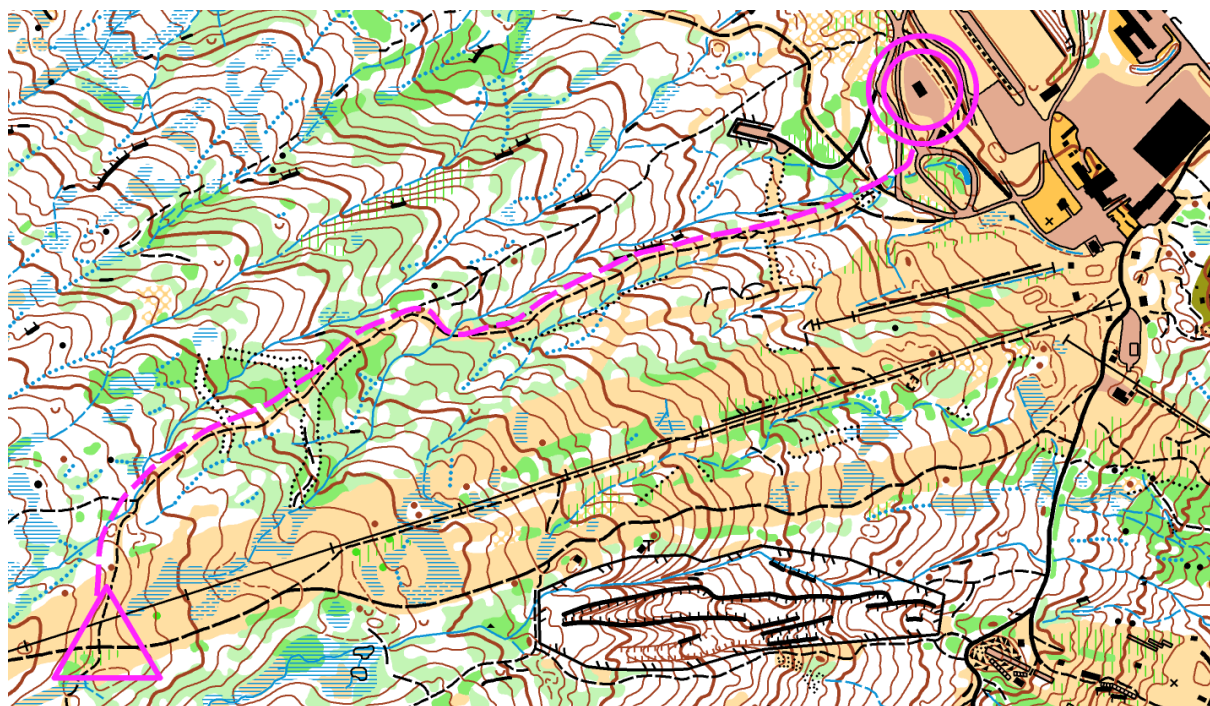
Mange ulike terrengtyper. Granskog, store myrer og eldre hogstfelt med varierende løpbarhet. Det er også områder med skråli. Løpbarheten er stort sett veldig bra.

### Oppstart

Start lørdag fra klokken 10:30!

### Start 1

1000 meter å gå langs sti opp i alpinanlegget. 185 høydemeter. Merket med merkeband. Beregn 25-30 minutters gangtid.



### Startprosedyre

3 minutter før start: opprop og back-up lapp

2 minutter før start: løse postbeskrivelser

1 minutt før start: til startlinje

STARTPOST - Nei!

### Start 2

Start ved arena. Korteste løype har fri start, mens løype 7 har start fra 10:30, men kan også starte når de ønsker. Det vil være bemannet start fra 10:30.

**Løperdrikke**

Drikkestasjon for alle de lengste løypene.

**Dyreliv**

Ta hensyn.

**Løpsleder**

Ole Petter Rundhaug

**Løypelegger**

Ole Morten Wie

**Løyper og klasser**

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kart	Kartbytte
1	H21	13010 m	610 m	21	1:10 000 – A3	Ja
2	D21, H17-20, H35	9950 m	465 m	17	1:10 000 – A3	Ja
3	D35, D17-20, H45	7830 m	350 m	14	1:10 000 – A3	Nei
4	H17AK, D45, H55, H15-16	6700 m	300 m	12	1:7 500 – A3	Nei
5	D17AK, D55, H65, D15-16	5540 m	235 m	12	1:7 500 – A3	Nei
6a	D65, D/H75	4410 m	195 m	11	1:7 500 – A3	Nei
6b	D/H17B, D/H13-14	3800 m	160 m	11	1:7 500 – A3	Nei
7	D/H11-12, D/H13-16C, D/H 17C	2140 m	85 m	9	1:7 500 – A4	Nei
8	N-åpen, D-10, H-10	1460 m	70 m	7	1:7 500 – A4	Nei

De to lengste løypene har kartbytte. Dette skjer på drikkestasjonen som alle løypene på fjellet har.

**Husk å stemple på drikkestasjonen.**

**Tidtaking**

Standard Emit-utstyr. Tidtaking MoTime.

**Smittevern**

Arrangementet vil bli gjennomført i henhold til gjeldende regler for smittevern. Norges orienteringsforbunds veileder for lokale orienteringsløp vil bli fulgt. Veilederen ligger på forbundets hjemmeside og i Eventor under løpsarrangementet. Alle deltakerne bes lese denne, laglederne bes også levere inn en navneoversikt over de som er med til arena, men ikke påmeldt.

### **Lagstelt**

På samlingsplass er det god plass for lagstelt. Bakken er noe hard.

### **Kafe/Salg**

På arena vil det bli salg av brus, kaffe, kaker og grill-varer.

### **Vask/Dusj**

På Skillevollen. Hovedhuset.

### **WC**

I speakertårnet og i hovedhuset.

### **Premieutdeling**

Så raskt som mulig etter løpet.

## **Skillevollen**