

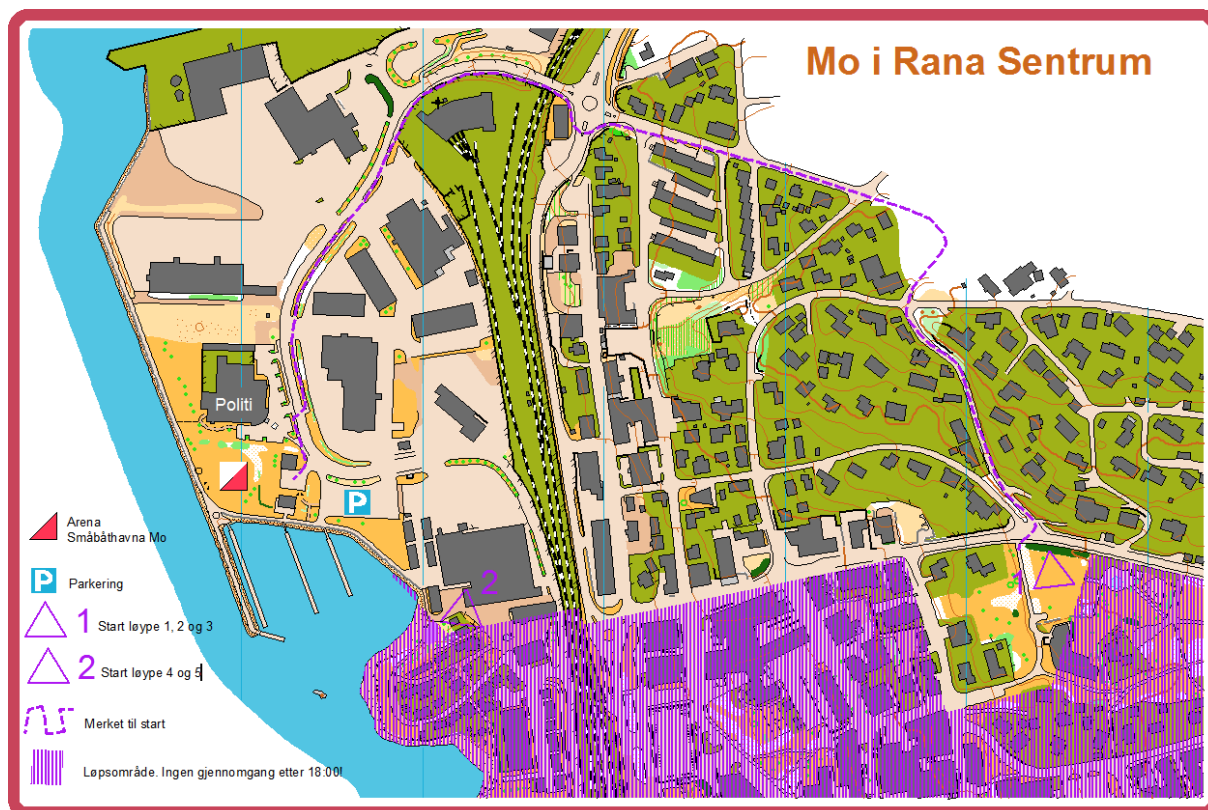


PM
Nordland 3-dagers 2016
(KM-helg Nordland Orienteringskrets)
Sprint, mellomdistanse og Langdistanse
17-19.juni 2016
Mo i Rana



PM – KM-Sprint 17.juni

Arenakart



Løyper og klasser

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster
1	H17	2690 m	30 m	16
2	H15-16, D17, H45	2280 m	10 m	13
3	D55, H65, D15-16, D45, H55, D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	1920 m	10 m	13
4	D/H11-12, D/H13-16C, Trim	1150 m	0 m	9
5	N-åpen, D-10, H-10	1040 m	0 m	8

Det kan bli mindre endringer i løypelengden!

Fordeling terreng:

Asfalt : ca 85 – 90 %

Annet : ca 10 – 15 %

Kart

Mo i Rana 1:5000 (A3) - Løype 1, 2 og 3

Havmannen 1:4000 (A3) - Løype 4,5

Synfart og rentegnet av Yngve Skogstad 2014-2015. Revidert i 2016 av Ole Morten Wie!

Kartet vil bli slått opp på arena!

Merking til arena

Det blir merket fra rundkjøring sør for Mo (Langneset) og fra rundkjøring i Toraneset (rundkjøringen på oversiktskartet). Se ellers kart i Eventor! Parkering ved arena!

Terrengbeskrivelse

Byområde. Noe park. Liten trafikk i sentrum, men passering av noen «større» veier i de 3 lengste løypene.

Forbudt område før løpet

Bykjernen og sørover fra arenaområdet. Se oversiktskart!

Start

Fra klokken 19:00!

Til start løype 1,2 og 3: 1200 meter. Merket. Se kart! I parken er det mulig å varme opp i den vestlige delen av parken. 50 meter til startpost!

Til start løype 4 og 5: 300 meter sørover. Kart utdeles før start!

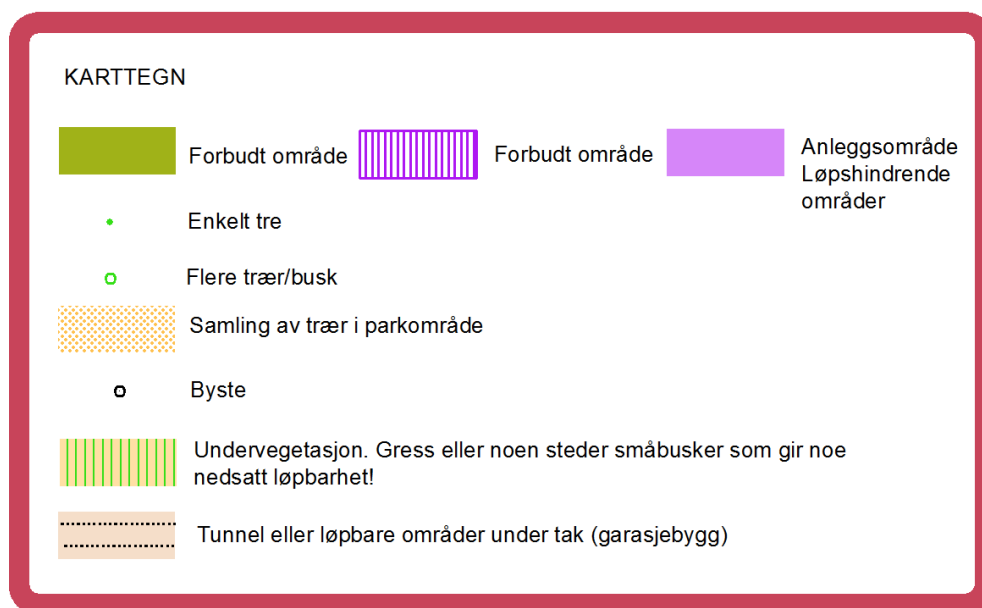
Startprosedyre

3 minutter før start: Opprop, back-up lapp

2 minutter før start: Løs postbeskrivelse!

1 minutt før start: Klar

Annen informasjon



Løse postbeskrivelser: Ja.

Trafikk: Selve sentrumsområdet er bilfritt med gågate som går helt ned til «havmannen»! I begynnelsen av alle løypene

Undergang: Det er en undergang under jernbanen mellom sentrum og «havmannområdet»!

Dyreliv: Det er et ganske aktivt dyreliv i sentrum, ta hensyn!

Kart i løype 4 og 5: Kartene i løype 4 og 5 deles ut ved arena. Vi ber om at løperne i andre løyper ikke bruker tid til å «sniktitte» på disse kartene!

FELLESINFORMASJON KM 18-19.JUNI

Kart

Stienget 1:10000 (lørdag og søndag)

Stienget 1:7500 (lørdag og søndag)

Gåstjønnlia 1:10000 (A3 kart for søndag)

Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie og Yngve Skogstad 2013-2014!

Merking til arena

Fra E12 ca 15 kilometer fra Mo i Rana! 400 meter å gå!

Terrengbeskrivelse

Granskog. Store og små myrer. Kupert og en del skråli. Veldig tett skog i områder. Noe gammel hogst. Løpbarheten er god!

I nord på kartet rett sør for gårdene i Gåstjønnlia er det et beiteområde for kyr. Disse er ikke ute nå. Dere vil passere strømgjerder, som ligger på bakken, uten strøm! Ta hensyn til dette! I dette området er myrene veldig oppgatte.

Start

200 meter å gå fra arena (se kart)

Startprosedyre

3 minutter før start: opprop og back-up lapp

2 minutter før start: løse postbeskrivelser

1 minutt før start: til startlinje

Løype 6 har mulighet for fri start

STARTPOST ca 40 meter etter startpunktet!

Annen informasjon

Parkering-Arena: 400 meter å gå langs vei og stier. Ikke gå ut i terrenget. Drikkevannskilde på veien. Denne er merket! Ta hensyn! Parkeringsavgift!

Forbudte områder: Skogen!

Løse postbeskrivelser: Ja

Dyreliv: Det er et område med en del dyr. Ta hensyn!

Løyper og klasser KM-Mellomdistanse 18.juni

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster
1	H17	4370 m	180 m	14
2	H15-16, D17, H45	3320 m	135 m	12
3	D55, H65, D15-16, D45, H55	3010 m	125 m	10
4	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	2400 m	90 m	9
5	D/H11-12,D/H13-16C, Trim	1740 m	50 m	8
6	N-åpen, D-10, H-10	1550 m	45 m	6

Løype 5 og 6 får 1:7500. Dette vil også være mulig for løpere i løype 3 og 4!

Løyper og klasser KM-Langdistanse 19.juni

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster
1	H21	9500 m	425 m	17
2	D21, H17-20, H35	7150 m	280 m	13
3	D35, D17-20, H45	5760 m	245 m	11
4	H17AK, D45, H55, H15-16	4670 m	195 m	9
5	D17AK, D55, H65, D15-16	3780 m	155 m	8
6	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	3250 m	115 m	8
7	D/H11-12,D/H13-16C, Trim	1800 m	65 m	7
8	N-åpen, D-10, H-10	1570 m	45 m	6

Løype 7 og 8 får 1:7500. Dette vil også være mulig for løpere i løype 5 og 6!

Start lørdag fra klokken 14:00 og søndag fra klokken 10:30!

Arena for KM-Mellomdistanse og KM-Langdistanse 18-19.juni Stienget

