

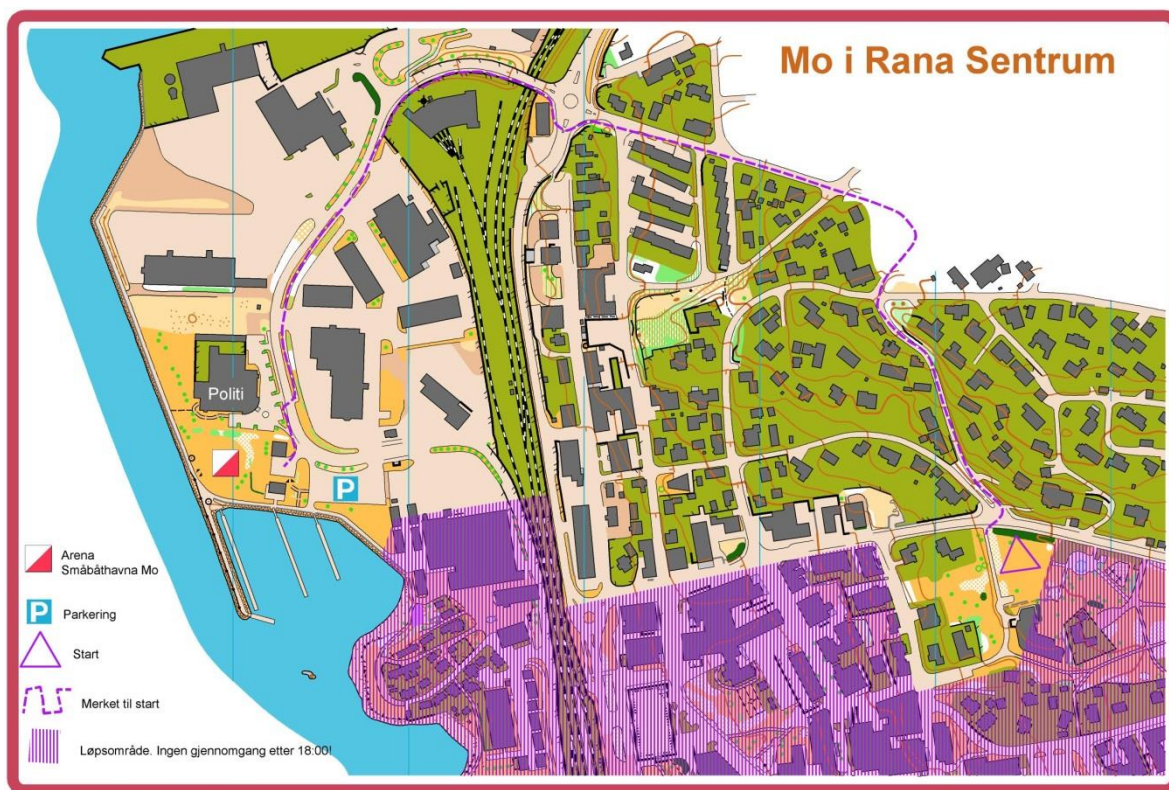


PM
Nordland 3-dagers 2016
(KM-helg Nordland Orienteringskrets)
Sprint, mellomdistanse og Langdistanse
17-19.juni 2016
Mo i Rana



PM – KM-Sprint 17.juni

Arenakart



Løyper og klasser

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster
1	H17	2980 m		16
2	H15-16, D17, H45	2360 m		13
3	D55, H65, D15-16, D45, H55, D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	2000 m		12
4	D/H11-12, D/H13-16C, Trim	1540 m		10
5	N-åpen, D-10, H-10	1300 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 (A4)

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

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

Til start: 1200 meter. Merket. Se kart!

Startprosedyre

3 minutter før start: Opprop, back-up lapp

2 minutter før start: Løs postbeskrivelse!

1 minutt før start: Klar

Startpost 100 meter!

Løype 5 har mulighet for fri start

Annen informasjon

Forbudte områder under løpet



Løse postbeskrivelser: Ja.

FELLESINFORMASJON KM 18-19.JUNI

Kart

Rundheia 1:10000

Rundheia 1:7500

Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie i 2010. Revidert i 2016 av Ole Morten Wie!

I noen områder er terrenget blitt gjengrodd i løpet av de siste 6 årene. Dette er forsøkt revidert inn, men det kan være mindre tettbevokste områder som ikke framkommer på kartet!

Terrengbeskrivelse

Halvåpen bjørkeskog med innslag av store myrer. I noen områder er bjørkeskogen ganske tettvokst. Noe skråli. Fin bunn og fantastisk løpbarhet.

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 20 meter etter startpunktet!

Annen informasjon

Parkering-Arena: 300 meter å gå langs vei og stier. Ikke gå ut i terrenget.

Forbudte områder: Merket på kartet!

Løse postbeskrivelser: Ja

Passering arena: Publikumspost og mulighet for å se løperne i slutten!

Passering bru: I mange av klassene vil man på slutten av løpet passere elven eller en bru. Det er ganske steinete i dette området så trå varsomt!

Løyper og klasser KM-Mellomdistanse 18.juni

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster
1	H17	4570 m		17
2	H15-16, D17, H45	3470 m		12
3	D55, H65, D15-16, D45, H55	3140 m		12
4	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	2300 m		11
5	D/H11-12,D/H13-16C, Trim	1650 m		9
6	N-åpen, D-10, H-10	1310 m		7

Det kan bli mindre endringer!

Løyper og klasser KM-Langdistanse 19.juni

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster
1	H21	10260 m		25
2	D21, H17-20, H35	7470 m		21
3	D35, D17-20, H45	5830 m		16
4	H17AK, D45, H55, H15-16	5040 m		13
5	D17AK, D55, H65, D15-16	3920 m		12
6	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	3360 m		10
7	D/H11-12,D/H13-16C, Trim	1860 m		10
8	N-åpen, D-10, H-10	1260 m		7

Arena for KM-Mellomdistanse og KM-Langdistanse 18-19.juni Rundheia ved Raudvatnet

