



PM Gjø-Vard 3- dagers og O•LAND 14 søndag 22. juni - langdistanse



ARENA/MERKING

Merket fra RV4 Reinsvoll sør, avkjøring Midtåsen. Parkering 20,- kr, maksimalt 500 meter å gå

LØPSKONTOR

Løpskontoret åpner kl 10:00 på arena. Her kan klubbene hente lagsposer med PM og klubbstartliste. Kart til løpere som skal ha dette før start hentes også på løpskontoret (ligger ikke i lagsposene). Direktepåmelding, etteranmelding og endringer skjer også i løpskontoret.

KART

Flyplassen, utgitt til O-festivalen i 2010, 1:10000 / 1:7500, 5,0 meter, ajourført i løpsområdet i 2014. Kartet er av meget god kvalitet.

TERRENG

Småkupert og detaljrikt med mye åpen, glissen furuskog. Mindre innslag av tettere ungsog og steinete bunn. En del store, åpne myrer i deler av terrenget.

START

Første ordinære start kl 12:00. Det er 500 meter å gå sør-vestover, merket med rød/hvite bånd. Alle klasser har samme startsted. N-åpen og direkteløyper har valgfri starttid fra kl 11:00 og inntil en halv time etter siste ordinære start.

POSTBESKRIVELSER OG BACKUP-LAPPER

Det er postbeskrivelser med IOF-symboler trykt på kartet. Det deles også ut løse postbeskrivelser på start. Backup-lapper fås ved start. Det er løpers ansvar å bruke backup-lapp.



PM
Gjø-Vard 3-
dagers og
O•LAND 14
søndag 22. juni -
langdistanse



TØY FRA START

Kan på eget ansvar legges i poser ved start og vil bli fraktet til arena (ved løperdrikke) etter at starten er avviklet.

MERKING AV STREKK

I N-åpen er hele strekket (170 m) fra post 2 til post 3 merket med bånd.

STARTLISTER

Klubbstartlister ligger i lagsposer som fås på løpskontoret. Fullstendige startlister slås opp på arena og start.

RESULTATLISTER

Resultatlister slås opp fortløpende på arena. Resultatlister, strekktidslister og kart/løyper legges ut på Eventor etter løpet.

SMÅTROLL

Småtroll har start fra arena og åpner kl 12:00. Pris kr. 30,-

BARNEPARKERING

Barneparkering på arena som åpner kl 12:00. Barneparkeringen har leker og telt i tilfelle dårlig vær.

TOALETTER/VASK

«O-do» i nærheten av arena. Våtklut.

VEIVALGSTEGNING

Alle løyper med kart legges ut i JPG-format på nett etter løpene for løpere som ønsker å bruke disse sammen med sine GPS-spor.



PM Gjø-Vard 3- dagers og O•LAND 14 søndag 22. juni - langdistanse



KLASSER, LØYPER OG KARTMÅLESTOKK

NIVÅ	KLASSER	LØYPER	UTLEVERING AV KART
A	H21	6,9 km 1:10000	Kart på start i startøyeblikket
	D21 H35, H40 H17-20	6,1 km 1:10000	
	D35, D40 H45, H50 D17-20 H15-16	5,2 km 1:10000	
	D45, D50 H55, H60 D15-16	4,5 km 1:10000	
	D55, D60 H65, H70 Direkte A Direkte A	4,0 km 1:7500	
	D65, D70, H75, H80 D75	3,1 km 1:7500	
B	D13-14 H13-14	3,3 km 1:7500	Henter kart på løpskontoret. Disse kartene legges også ut på Eventor.
	Direkte C Direkte C	3,3 km 1:7500	
C	D13-16C H13-16C D11-12 H11-12	2,3 km 1:7500	
	D-10 H-10	2,2 km 1:7500	
	N	D13-16N H13-16N Direkte N Direkte N	
D11-12N H11-12N N-åpen N-åpen		2,0 km 1:7500	

PREMIERING I ENKELTLØP

Premie til alle startene i klassene tom 12 år og n-åpen, ellers premie til klassevinnerne.

SAMMENLAGTPREMIERING

Til alle som fullfører i klassene tom 12 år og n-åpen. 1/3 premiering for klassene 13-16 år. 1/8 premiering i øvrige klasser. Ingen sammenlagtpremiering i direkteløyper.

Vinnerne sammenlagt i D21 og H21 får et weekendopphold for fire personer på Skeikampen.





PM
Gjø-Vard 3-
dagers og
O•LAND 14
søndag 22. juni -
langdistanse



LØPSLEDELSE OG KONTAKTINFORMASJON

Løpsledere:	Jens Harald Fossheim +47 91825725
	Bengt Erik Johansson +47 91763550
Løpskontor:	Torbjørn Kravdal +47 99634925
Løypeleggere:	Øyvind Lien
Internkontroll:	Bjørn Godager
Teknisk delegert:	Ola Brox, OL Toten-Troll
Jury:	Teknisk delegert, løypelegger og løpsleder

Gjø-Vards takker sine sponsorer for støtten til o-idretten!

