



# PM Gjø-Vard-løpet 2015



Gjø-Vard OL i samarbeid med Hedmark og Oppland O-kretser ønsker velkommen til:

## KM mellomdistanse Hedmark og Oppland Gjø-Vard-løpet Lørdag 6. juni 2015

### ARENA/MERKING

Øverby skistadion, merket fra RV4 ved Kallerud 2 km sør for Gjøvik sentrum. Gratis parkering, maksimalt 500 meter å gå. Barnevognvennlig.

### LØPSKONTOR

Løpskontoret åpner kl 12:00 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.

### LEIEBRIKKER

Leiebrikker hentes og leveres på løpskontoret. Brikker som ikke leveres tilbake belastes med 500,- kr.

### KART

Øverby-Bergstoppen, utgitt 2013-2014, 10:000 og 1:7500, 5 meter ekvidistanse (se tabell).

### TERRENG

Detaljfattig skogsmark i nærområde med rikt innslag av stier og vegger. Middels kupert. Fin skogsbunn.

### STARTLISTER

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

### START

Første ordinære start kl 14:00. Det er ca 1,5 km å gå vestover, merket med rød/hvite bånd. Det er merket fra ende av gjerde sør-vest på arena. Alle klasser har samme startsted. N-åpen og direkteløyper har valgfri starttid fra kl 13:00 og inntil en halv time etter siste ordinære start. Det er merket ca 30 meter til startpost. Alle løyper med N- og C-nivå får utdelt kartet på løpskontoret. **Husk å ta med kartet til start.**





# PM Gjø-Vard-løpet 2015



## 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.

## STARTNUMMER

Klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-20 og D/H21- skal bruke startnummer. Det er selvbetjening av startnummer på start.

## TØY FRA START

Kan på eget ansvar legges i poser ved start og vil bli fraktet til arena etter at starten er avviklet. Tøy fra start kan hentes ved løperdrikke.

## UPASSERBAR MYR (FARLIG MYR)

Noen løyper har strekk som krysser ei upasserbar (farlig) myr. Denne er IKKE løpbar. Naturlige (raskeste) veivalg vil følge sti rundt myra.



## PASSERING AV VEG

De tre lengste løypene krysser en trafikkert vei. Her er det satt opp skilter som advarer bilister om at o-løpere krysser veien, men det er uansett den enkelte løpers ansvar å påse at det ikke skjer uhell.

## SMÅTROLL

Småtroll har start fra arena og åpner kl 13:00. Pris kr. 30,-

## BARNEPARKERING

Barneparkering på arena som åpner kl 13:00. Barneparkeringen har leker og telt i tilfelle dårlig vær.

## TOALETTER/VASK

Toaletter er inne på Øverby helsesportsenter (rød stor bygning nord for arena). Det er forbudt med o-sko inne. Det er ikke toaletter ved start. Vask med våtklut.

## SALG

Kiosksalg med grill på arena.

***Vi har betalingsterminal!***





# PM Gjø-Vard-løpet 2015



## KLASSER, LØYPER OG KARTMÅLESTOKK

Klasser markert med **rødt** er KM-klasser.

NIVÅ	KLASSER	Lengde	Poster	Målestokk	Utlevering av kart
A	<b>H21</b>	5,5 km	15	1:10.000	Kart på start i startøyeblikket
	<b>D21</b> <b>H35</b> <b>H17-20</b>	4,7 km	13	1:10.000	
	<b>D35</b> <b>H45</b> <b>D17-20</b> <b>H15-16</b>	4,6 km	11	1:10.000	
	<b>D45</b> <b>H55</b> <b>D15-16</b>	3,8 km	14	1:10.000	
	<b>D55</b> <b>H65</b> Direkte A    Direkte A	3,4 km	13	1:7.500	
	<b>D65</b> <b>H75</b>	2,7 km	9	1:7.500	
	<b>D75</b>	2,4 km	8	1:7.500	
B	<b>D13-14</b> <b>H13-14</b> D15-16B    H15-16B D17B        H17B Direkte B    Direkte B	3,1 km	10	1:7.500	Henter kart på løpskontoret.
	D17C        H17C Direkte C    Direkte C	3,0 km	8	1:7.500	
	D13-16C    H13-16C D11-12       H11-12	2,2 km	8	1:7.500	
C	D-10        H-10	2,0 km	7	1:7.500	N-løyper legges også ut på Eventor.
	D13-16N    H13-16N D17N        H17N Direkte N    Direkte N	2,2 km	9	1:7.500	
N	D11-12N    H11-12N N-åpen       N-åpen	1,5 km	6	1:7.500	

## RESULTATLISTER

Resultatlistene slås opp fortløpende på arena. Resultatlistene, strekktidslister og kart med løyper legges ut på Eventor etter løpet. Kart med løyper legges ut i JPG-format på Eventor etter at løpet for løpere som ønsker å bruke disse sammen med sine GPS-spor.

## PREMIERING

Premie til alle startene i klassene tom 12 år og N-åpen. 1/3 premiering 13-16. 1/8 premiering 17-. Ingen premiering i direkteløyper.

## KM-medaljer

Det deles ut KM-medaljer i henhold til kretsens regler.

## PREMIEUTDELING

Premieutdeling for alle klasser skjer på «Kongtribunen».

Kongtribunen er i dag lagerplass for skiklubben, men det var her Kong Olav overvar sitt siste langrenns-NM i 1990. I svingen på oppløpet, midt mellom siste post og mål finner dere også «Kongesteinen» som er lagt ned som et minne.



# PM Gjø-Vard-løpet 2015



## LØPSLEDELSE OG KONTAKTINFORMASJON

Løpsleder:	Jens Harald Fossheim	+47 91825725	<a href="mailto:jhfossheim@gmail.com">jhfossheim@gmail.com</a>
Løpskontor:	Astrid Kravdal Torbjørn Kravdal	+47 47846331 +47 99634925	<a href="mailto:astrid@kravdal.com">astrid@kravdal.com</a> <a href="mailto:torbjorn@kravdal.com">torbjorn@kravdal.com</a>
Løypelegger:	Tommy Gullord	+47 97696521	<a href="mailto:tommy.gullord@oa.no">tommy.gullord@oa.no</a>
Internkontroll:	Martin Øhman	+47 97133554	<a href="mailto:asa.martin@hotmail.com">asa.martin@hotmail.com</a>
TD Oppland:	Jon Vegard Lunde	+47 91153458	<a href="mailto:beskerud@online.no">beskerud@online.no</a>
TD Hedmark:	Bjørn Olav Bergsløkken	+47 91569287	<a href="mailto:bergsloe@online.no">bergsloe@online.no</a>
Jury:	Teknisk delegert, løypelegger og løpsleder		

## Gjø-Vard takker sine sponsorer for støtten til o-idretten!

