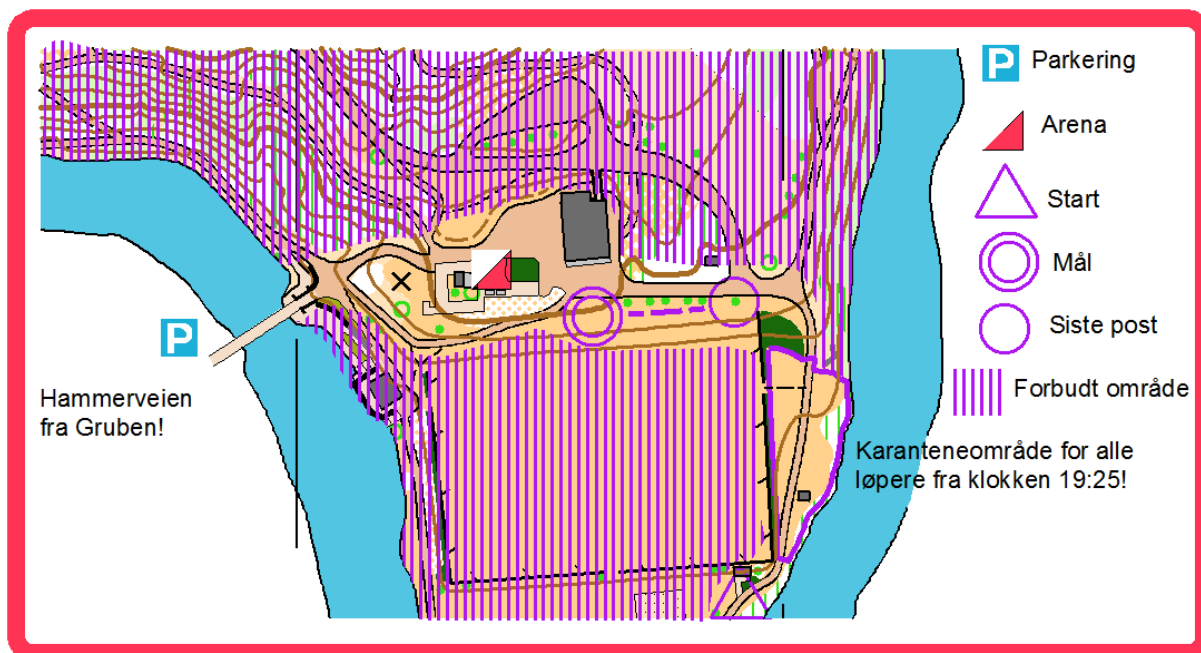


## PM – KM-sprint 14.juni

### Arenakart



### Løyper og klasser

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster	Gafling
1	H17	2530 m	170 m	22	2
2	H15-16, D17, H45	2170 m	130 m	17	1
3	D55, H65, D15-16, D45, H55, D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	2010 m	120 m	14	0
4	D/H11-12, D/H13-16C, Trim	1670 m	80 m	10	0
5	N-åpen, D-10, H-10	1110 m	40 m	8	0

Det kan bli mindre endringer i løypelengden!

#### **Fordeling terreng:**

Asfalt, grus : ca 50-60%

Sti, park : ca 10-20%

Terreng : ca 25-35%

## **Kart**

Løype 1-5: Klokkerhagen 1:4000 (A4)

Synfart og rentegnet av Yngve Skogstad 2011. Revidert i 2013 av Ole Morten Wie!

## **Terrengbeskrivelse**

Parkområde med mange stier og noe terreng mellom stiene. Delvis veldig tett skog og i noen områder mye undervegetasjon. Men løypene er forsøkt lagt unna det verste terrenget! Ellers er det mulig man kommer inn i bebyggelse og på asfalt.

## **Forbudt område**

Det er ikke lov å bevege seg utenfor selve arenaområdet før etter løpet. Se oversiktskart!

## **Startprosedyre**

**Klokken 19:25 skal alle løperne være inne i karanteneområdet!**

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 fri start

## **Annen informasjon**

**Forbudte områder:**

2 større kirkegårder i området er merket som forbudt område!

Ikke løp over hager!

**Løse postbeskrivelser:** Ja. Disse er festet på kartet og kan tas på 2 minutter før start!

**Karanteneområde:** For å oppnå mest mulige rettferdige forhold skal alle løpere være inne i karanteneområdet klokken 19:25! Området er helt ok til oppvarming. Eventuelle overtrekksklær vil bli brakt til arena. Se oversiktskart.

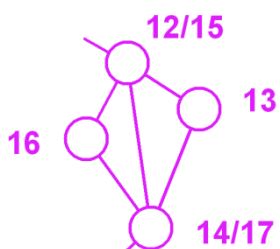
### Spesielle symboler på kartet:

- o Trehytte
- x Lekebygg
- Distinkt enkelttre
- o Distinkt treklynge, eller stort enkelttre
- e Postdetalje

På grunn av manglende detaljer i terrenget vil det bli benyttet et eget symbol, Postdetalje, hvor det står en post. Det vil bli laget en egen markering på disse punktene som vil bli annonsert på arena.

### Gafling:

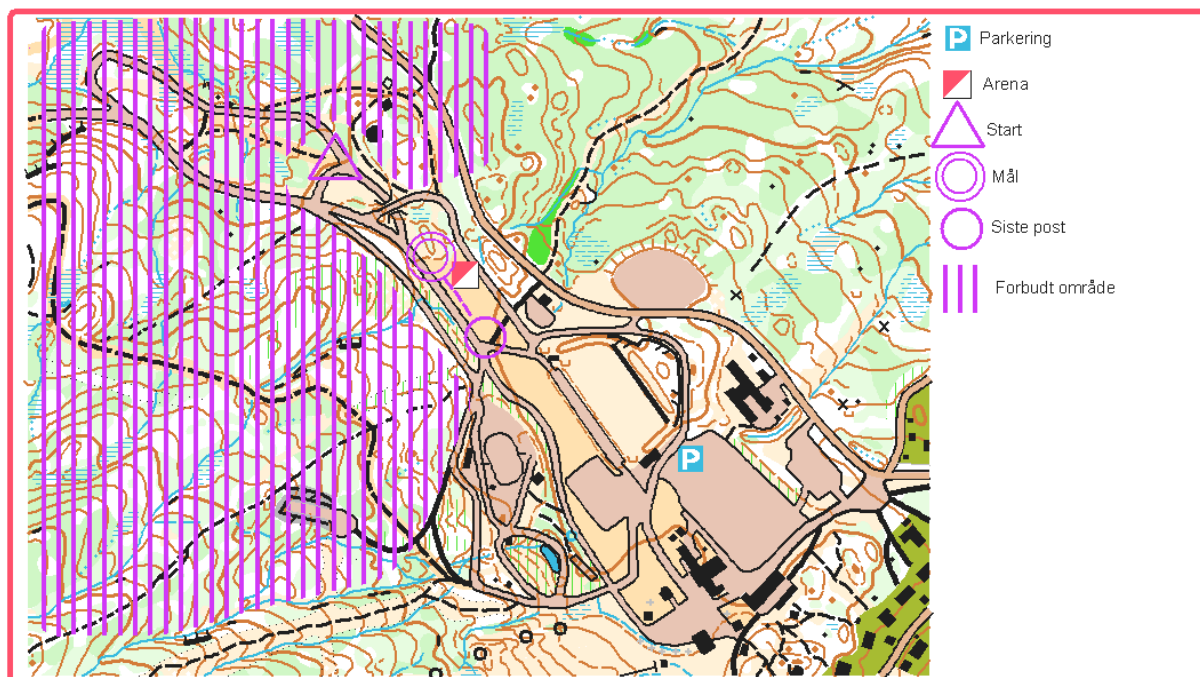
Det vil på de 2 lengste løypene være en gafling for å unngå hengsituasjoner og gjøre løypa mer krevende. Gaflingen vil være av følgende type (se bilde):



Det er viktig at man tar postene i riktig rekkefølge.

## PM – KM-mellomdistanse 15.juni

### Arenakart



### Løyper og klasser

Løype	Klasser	Løypelengde	Stigning	Poster
1	H17	4500 m	240 m	18
2	H15-16, D17, H45	3590 m	190 m	15
3	D55, H65, D15-16, D45, H55	3180 m	180 m	13
4	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	2670 m	160 m	12
5	D/H11-12, D/H13-16C, Trim	1710 m	110 m	8
6	N-åpen, D-10, H-10	1320 m	90 m	7

Det kan bli mindre endringer!

### Kart

Løype 1-4: Yttrabekken 1:10000

Løype 5-6: Yttrabekken 1:7500

Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie i 2005-2007. Revidert i 2013 av Ole Morten Wie!

KM-Helg Mo i Rana 14-16.juni 2013

## **Terrengbeskrivelse**

Flott granskogterreng med daler ned mot Yttrabekken. En del tett skog. Lysløypeområde og en del stier. Løype 1-4 skal passere en vei (vis forsiktighet ved passering).

## **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 fri start

STARTPOST 100 meter etter startpunktet!

## **Annen informasjon**

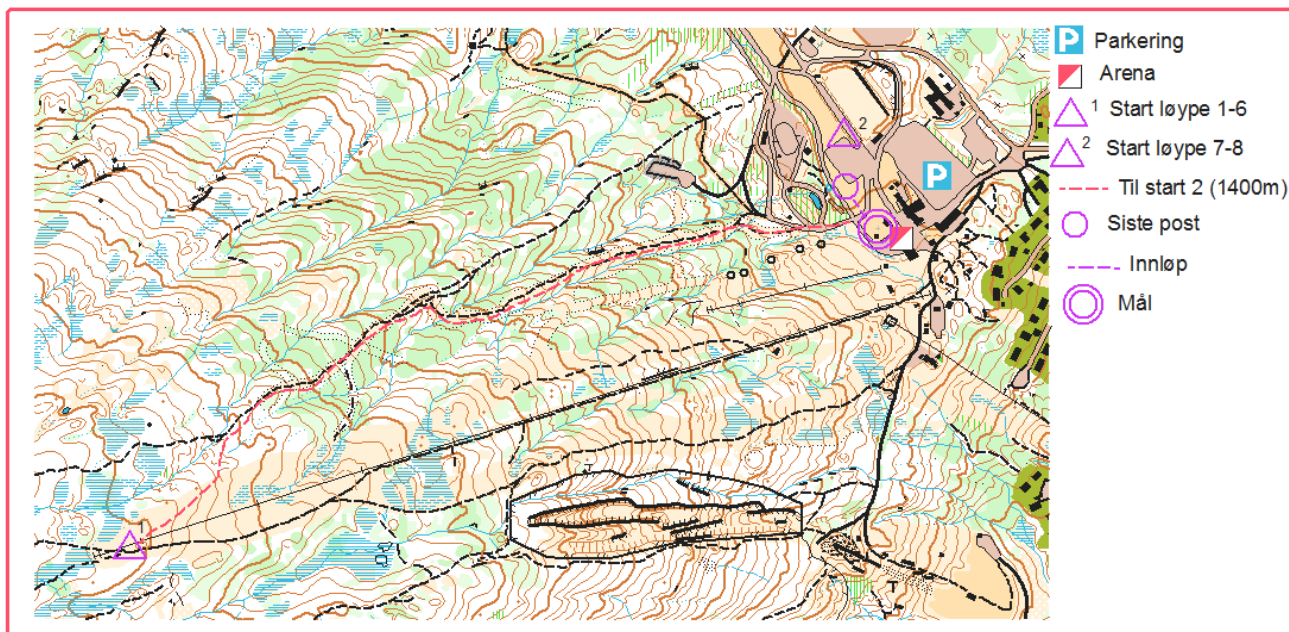
**Parkering-Arena:** 300 meter å gå langs rulleskiløyper til vest kant av Skillevollen stadion (se oversiktskart)!

**Løse postbeskrivelser:** Ja

**Passering arena:** Løype 1-4 passerer arena over brua. Publikumspost på brua!

## PM – KM-ultralang 16.juni

### Arenakart



### Løyper og klasser

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kartbytte	Drikkepost
1	H21	13320 m	700 m	24	ja	1 – 6 km 2 – 9 km
2	D21, H17-20, H35	11110 m	580 m	22	Ja	1 – 6 km 2 – 9 km
3	D35, D17-20, H45	8400 m	440 m	18	Nei	4 km
4	H17AK, D45, H55, H15-16	7270 m	390 m	17	Nei	4 km
5	D17AK, D55, H65, D15-16	5990 m	300 m	17	Nei	3 km
6	D/H17B, D65, D/H13-14, D/H75	4540 m	190 m	13	Nei	2 km
7	D/H11-12,D/H13-16C, Trim	2250 m	100 m	9	Nei	Nei
8	N-åpen, D-10, H-10	1530 m	90 m	5	Nei	Nei

## **Kart**

Løype 1-2: Struphaugen 1:10000 (A3) og Trollfjellet 1:10000 (A3)

Løype 3-6: Storhåjen 1:10000 (A3)

Løype 7-8: Yttrabekken 1:7500 (A4)

Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie i 2005-2007. Revidert i 2013 av Ole Morten Wie!

## **Terrengbeskrivelse**

Flott granskogterreng med innslag av store myrer. Flotte halvåpne "fjell"-områder for de lengste løypene. Med utsikt over Langvatnet, Ranfjorden, Snøfjellet, Svartisen, osv.

Noen områder med veldig tett skog! Krevende!

Deler av terrenget har forandret seg mye fra det ble synfart i 2006. Det har grodd kraftig igjen mange steder. Det er blitt gjort en større jobb med å resynfare de viktigste delene av kartet.

Det er veldig mange flotte turstier i området da dette er et av de meste brukte turområdene i Rana. God Tur!

## **Startprosedyre**

Fellesstart for løype 1-6 i toppen av slalombakken klokken 10:30. 1500 meter å gå. Beregn 30 minutters gåtid til toppen (det er bratt). Merking til start (se ellers arenakart).

Vi kan gi foreldre med barn muligheten til å starte forsinket. Gi i såfall beskjed om dette på forhånd.

Løype 7 og 8 har fri start fra klokken 10:00!

Klær og drikkeflasker blir samlet sammen og bæres tilbake til arena!

## **Annen informasjon**

**Løse postbeskrivelser:** Nei

**Gafling:** På løype 1-6 vil det være en enkel gafling i starten.