



PM for 4. løp i Orkla/Gaula-karusellen - onsdag 7/8 2019

Melhus orientering ønsker løpere, ledere, presse og publikum velkommen til 4. løp i OG-karusellen med langdistanse på Hollum.

Samlingsplass: Vanntanken på Hollum – [Kartlink](#) . Merket fra avkjørsel til Hollumvegen fra Fylkseveg 708 (rundkjøringen).

Parkering: På veien opp til vanntanken, begrenset med plasser så vi oppfordrer til samkjøring.

Kart: Utsnitt fra Skjetnemarka, målestokk 1:7500.

Klasser – Løyper

Løyper	Klasser	Lengde
Blå	H17-44	4,6 km A/B
Rød	H45-54, H15-16	3,7 km A/B
Grønn	D 15-49, H13-14, H55-64	2,7 km A/B
Hvit	D 50-64, D13-14, H65-74	2,1 km B
Gul	D/H -12, D/H 13- C, D65-, H75-	2,0 km C
Ny	Nybegynner	1,3 km N

Nybegynnerløypa og Gul løype har poster som løperen skal innom to ganger. I nybegynnerløypa er det merket mellom nest siste og siste post. I gul løype er der merket 100 meter ut fra 6. post til stien som kan følges til 7. post. I tillegg er det merket fra siste og nest siste post. Vi oppfordrer ledere i klubbene til å instruere nybegynnere om dette. Alle løyper har en eller flere kryssninger så det gjelder å holde hodet kaldt og ha tunga rett i munnen.

Terreng: Realt trønderterreng med deilige myke myrer. Det er åpne skogsområder og områder med tettere vegetasjon. Generelt er det god sikt. Det er en del nye hogstfelt i området. Her er det plantet ny skog og vi ber løpere om å **vise hensyn til nyplantet trær**. Disse vil vi ha glede av om ca 20 år.

Postbeskrivelser: Finnes trykt på kartene, samt løse postbeskrivelser ved løpskontoret. Det er IOF-symboler i løypene blå, rød, grønn, og hvit. Det er tekst i gul og nybegynnerløypa. Tekstene blir laget



Melhus Orientering

Orienteringsglede for alle



automatisk i Purple pen. Vi er ikke så elendige på orddeling som det kan virke som på postbeskrivelsene.

Startkontigent: D/H -16 år : kr 40,- D/H 17- : kr 60,- . Betales kontant eller med **VIPPS-NR #120748**

Start: mellom kl.18 og 19, 150 m sørøst fra samlingsplass.
Nybegynnere og C-løpere (Ny og Gul løype) får kartet i løpskontoret.

Kart etter målgang: Kartene samles ikke inn, men løperne skal vise god sportsånd og ikke vise kartet til løpere som ikke har løpt.

Livelox: Løpet blir lagt ut på livelox.

Våtklut: Det er ikke dusjer tilgjengelig på samlingsplass.
Våtklutmetoden benyttes.

Løpsdrikke: Det er løpsdrikke ved salgsteltet

Servering: Salg av kaffe og kaker! Kan betales med VIPPS eller kontant.

Løpsledelse: Løpsleder: Atle Pedersen, Løypelegger: Oskar Storler og Atle Pedersen. Kontrollør: Kristoffer Lerli.

Lykket til med en karusellen