

PM FOR MIDT-NORSK UNGDOMSFESTIVAL 2009

Velkommen til to intense døgn med sosialt samvær og orientering på Oppdal.

Fredag: Oppdal sentrum - 1:5 000, ekvidistanse 2.5 m, 2004.

Startintervall fredag vil være 15 sekunder. Fri start. Alle registreres på start og i mål. Det er noe nybyggingsaktivitet på kartet, men løypene er lagt slik at det ikke blir konflikt.

Noen områder kan ha blitt litt mer gjenvokst enn på kartet

Sprint:

A 2,5 km

B 2 km

C 1,5 - 2 km

N 1,5 km

Lørdag: Kaasen – 1:10 000, ekvidistanse 5 m, 2004

Startintervall lørdag er 1 minutt. Kart utleveres i startøyeblikket for B og A løyper. N og C løpere får kartet utlevert på forhånd. Alle registreres på start og i mål.

På Kåsen er det noe ny tynningshogst som ikke er markert på kartet.

Det er mye stein i terrenget, og de store steinene er tydelige og greie å skille fra de mindre.

Bevokste myrer kan være diffuse og vanskelig å se. Det kan også ha kommet noen nye gjerder.

Generelt lønner det seg å forenkle mest mulig, bruke tydelige og sikre detaljer til å orientere på, og være nøye med et godt siste sikre før postene.

Mellomdistanse:

A 4 - 4,5 km

B 3 - 3,5 km

C 2,5 - 3 km

N 2 - 2,5 km

Søndag: Berkåk, merket fra sentrum – 1:10 000, ekvidistanse 5 m. Kartet er av god kvalitet, god løpbarhet.

3-manns stafettlag med nivåforskjeller settes sammen. Arrangeres sammen med KM i stafett for juniorer.

N-løype: ca 1,5 km

C-løype: ca 2,0 km

B-løype: ca 3,0 km

Nybegynnere og andre vil få skygge ved behov alle dager

Bussen:

Vi passer på at vi holder orden og rydder etter oss. Ingen går med o-sko inne i bussen, og skifting av klær skjer ute.

Oppmøte ved Lerkendal fredag 5. Juni klokka 15:45, for avreise kl. 16:00

Bussen kjører direkte til Oppdal sentrum der det blir avviklet sprintløp. Ha derfor nødvendig løpeutstyr og skiftetøy tilgjengelig. Det kan være lurt å ha med matpakke og drikke til bussturen.

Hytter:

Hyttene varierer i størrelse. Det er meget viktig at ingen bruker O-sko innendørs eller på

terrassene utendørs.

Alle deltakerne tar med sovepose. Husk 10-ere til dusjen.

Mat og sosialt samvær:

All bespisning skjer i felles-teltet. Her vil vi også samles for sosialt samvær. Første felles måltid blir kveldsmat fredag kveld. Fredag kjører vi direkte til oppdal for sprintløp. Da kan det være lurt å ha med matpakke på turen oppover. Utover dette trenger du ikke ta med noe mat. Det blir mulighet for kioskbesøk, men vi vil sørge for felles snacks til lørdagskvelden.

Lørdag og søndag må hver enkelt sørge for å smøre matpakke ved frokostbordet. Husk å fylle drikkeflasker og ha med skiftetøy lett tilgjengelig etter løpene.

På søndag spiser vi frokost, smører matpakke, pakker ferdig i hyttene og rydder etter oss før vi laster i bussene for å kjøre til stafetten. Alle må da sørge for å pakke slik at man har lett tilgang til skiftetøy og matpakke før returen til Trondheim.

Du tar med :

nødvendige sko og klær (regntøy/varmt tøy/løpstøy til alle løp)

solkrem

drikkeflaske

EKT-brikken du er påmeldt med

kompass

sovepose

håndklær og toalettsaker

10-ere til dusjen

evt fotball, badminton, frisbee...

Været i Trøndelag er ustabilt så planlegg både for godt og dårlig vær. Navn utstyret godt. Det er felles anlegg med toaletter og dusj.

Vi ankommer Lerkendal igjen søndag 7. Juni ca klokka 16.30

Vel møtt til en opplevelsesrik helg ☐

Telefonnr:

Ingunn Morset, 98 05 41 81

Anne-Lise Bratsberg, 99 00 29 27

Ingeborg Ratvik 95 21 05 91

Jan-Egil Wagnild, 93 03 66 62