



# Innbydelse Midt-Norsk Mesterskap i Orientering 2023

Verdal OK og Inderøy IL orientering ønsker velkommen til  
Midt-Norsk Mesterskap i Orientering 25.-27.august 2023!

	Fredag 25.august Sprint	Lørdag 26.august Langdistanse	Søndag 27.august Stafett/lagkonkurranse
<b>Arena</b>	Inderøy idrettspark, Merket fra Straumen sentrum	Solem, Koamarka Merket fra E6 ved Røra	
<b>Adkomst/ avstander</b>	8km fra E6 Røra	5km fra E6 Røra	
<b>Parkering</b>	Idrettsparken/rådhuset Kr 150 for alle dager (vipps til #107347)	Nær arena Kr 150 for alle dager (vipps til #107347) kr 50/dag	
<b>Avstand parkering - arena</b>	Ca. 100-300 m på vei (lett adkomst med barnevogn)	Ca. 300 m på vei (Parkering på åker)	
<b>Offentlig kommunikasjons- midler</b>	Tog til Røra stasjon, buss eller taxi til Straumen.	Tog til Røra stasjon, gå eller ta taxi til Solem	
<b>barneparkering</b>	Nei	Nei	
<b>garderober</b>	Nei	Nei	
<b>servicetilbud</b>	Kaffe og kaker	Kaffesalg, kaker og enkel varmmat	
<b>Første start</b>	18.00	11.00	10.00
<b>Start</b>	Ca. 600 m	Ca. 1000m	På arena
<b>Kart</b>	Straumen sentrum 1:5000 Utgitt 2015, revidert 2023	Koamarka 1:10000/ 1:7500 Utgitt 2021 Ekvidistanse 5 m	
<b>Terreng</b>	Blanding av grus- og asfalterte veger/stier, boligfelt, gress. Vi anbefaler bruk av joggesko. Det er ikke tillat med pigg.	Variert og spennende terreng. Moderat kupert og stedvis detaljrikt. En god del åpent og fint trønderterreng med myrer og koller, men også innslag av tettere gran-og lauvskog. Noen veier og stier og enkelte hogstfelt forekommer. Løpbarheten er variabel.	

## Påmelding

Påmelding skjer i [Eventor \(eventor.orientering.no\)](http://eventor.orientering.no). Løperne må melde seg på til hvert enkelt løp. For søndagens løp er det to arrangement i Eventor, ett for individuelle klasser og ett løp for stafetten.

Ordinær påmeldingsfrist er **fredag 18.august kl. 23.59**.

Etteranmelding til ordinære klasser innen **tirsdag 22.august kl. 23.59**.

For løpere i klasser fra og med 13 år er det et etteranmeldingsgebyr på 50% av ordinær startkontingent.

Fra og med 22.august er det i utgangspunktet kun mulig å melde seg på i «åpen»-klasser i Eventor fram til 22.00 dagen før hvert løp, eller på arenaen på løpsdagen.

## Lagoppstilling

Frist for innlevering av lagoppstilling på stafett og lagkonkurranse er lørdag 26.august kl. 17.00.

Dette skjer i Eventor.

## Startkontingent

	Klasser opp til 16 år	Klasser fra 17 år og eldre
<b>Sprint og langdistanse</b>	<b>110,-</b>	<b>220,-</b>
<b>Stafett (pr. lag)</b>	<b>330,-</b>	<b>660,-</b>
<b>Lagkonkurranse (pr løper)</b>	<b>110,-</b>	
<b>A,B,C,N-klasser</b>	<b>110,-</b>	<b>220,-</b>

Norske klubber faktureres i etterkant. Utenlandske løpere betaler ved avhenting av lagspose.

## Stemplingssystem

Fredag: EmitTag med touch-free stemping i alle klassene. Det vil være mulig å leie brikker (kr 50).

Lørdag og søndag er det Emit EKT. Det vil være mulig å leie brikker (kr50).

## Salg av o-utstyr

Lørdag + Søndag: Runes O-utstyr har salg av diverse orienteringsutstyr på arenaen

## Klasser og løypelengder

Alle løypelengder kan bli justert. Nøyaktige løypelengder vil komme i PM.

## Sprint fredag

Klasse	nivå	Løypelengde	Klasse	nivå	Løypelengde
D 13-14	B	2,0 km	H 13-14	B	2,0 km
D 15-16	A	2,2 km	H 15-16	A	2,4 km
D 17-18	A	2,4 km	H 17-18	A	2,5 km
D 19-20	A	2,5 km	H 19-20	A	3,1 km
D 21-	A	2,5 km	H 21-	A	3,1 km
D 40-	A	2,2 km	H 40-	A	2,5 km
D 50-	A	2,2 km	H 50-	A	2,4 km
D 60-	A	2,0 km	H 60-	A	2,2 km

D 70-	A	2,0 km	H 70-	A	2,0 km
D 80-	A	2,0 km	H 80-	A	2,0 km
<b>Ikke mesterskapsklasser:</b>					
N1-åpen	N1	1,0 km	C -åpen 10-16	C	1,4 km
N2-åpen 9-16	N2	1,2 km	C -åpen 17-	C	1,4 km
N2-åpen 17-	N2	1,2 km	B -åpen 10-16	B	2,0 km
D 9-10	N2	1,2 km	B - åpen 17-	B	2,0 km
H 9-10	N2	1,2 km	AK -åpen	A	2,2 km
D 11-12	C	1,4 km			
H 11-12	C	1,4 km			

### Langdistanse lørdag

<b>Mesterskapsklasser:</b>					
Klasse	Nivå	Løypelengde	Klasse	Nivå	Løypelengde
D 13-14	B	3,1 km	H 13-14	B	3,1 km
D 15-16	A	4,0 km	H 15-16	A	4,7 km
D 17-18	A	5,5 km	H 17-18	A	7,2 km
D 19-20	A	6,0 km	H 19-20	A	8,5 km
D 21-	A	8,5 km	H 21-	A	12,0 km
D 35-	A	5,5 km	H 35-	A	8,5 km
D 45-	A	4,7 km	H 45-	A	7,2 km
D 50-	A	4,0 km	H 50-	A	6,0 km
D 55-	A	4,0 km	H 55-	A	5,5 km
D 60-	A	3,5 km	H 60-	A	4,7 km
D 65-	A	3,5 km	H 65-	A	4,0 km
D 70-	A	2,6 km	H 70-	A	3,5 km
D 75-	A	2,6 km	H 75-	A	3,5 km
D 80-	A	2,6 km	H 80-	A	2,6 km
D 85-	A	2,6 km	H 85-	A	2,6 km
<b>Ikke mesterskapsklasser:</b>					
Klasse	Nivå	Løypelengde	Klasse	Nivå	Løypelengde
N1-åpen	N1	1,5 km	C-åpen 10-16	C	2,7 km
N2-åpen 9-16	N2	2,0 km	C-åpen 17-	C	2,7 km
N2-åpen 17-	N2	2,0 km	B-åpen 10-16	B	3,1 km
D 9-10	N2	2,0 km	B-åpen 17-	B	3,1 km

H 9-10	N2	2,0 km	<b>AK-åpen (14-)</b>	<b>A</b>	<b>2,6 km</b>
D 11-12	C	2,7 km	<b>AL-åpen (14-)</b>	<b>A</b>	<b>7,2 km</b>
H 11-12	C	2,7 km			

### Stafett søndag

Klasse	Distanser	Nivå	Klasse	Distanser	Nivå
D13-16	2,7 – 2,4 – 2,7	B - C - B	H13-16	2,7 – 2,4 – 2,7	B - C - B
D 17-***	4,2 – 4,2 – 4,2	A – A - A	H 17-***	5,4 – 5,4 – 5,4	A – A - A
D 135-*	3,1 – 3,1 – 3,1	A – A – A	H 135-*	4,3 – 4,3 – 4,3	A – A – A
D 180-*	2,0 – 2,0 – 2,0	A – A – A	H 180-*	3,0 – 3,0 – 3,0	A – A – A

MIX**	2,7 – 2,4 – 3,1	B- C - A			
-------	-----------------	----------	--	--	--

\*Sum alder på deltagerne på laget – ingen begrensning i minimumsalder

\*\* Ikke mesterskapsklasse

\*\*\* Løpere i D/H 16 kan løpe en etappe i D/H17-.

Sammensatte lag i D/H 13-16 deltar i MNM på vanlig måte og kan ta medaljer. I øvrige mesterskapsklasser kan ikke sammensatte lag bli MNM mestere. Det oppfordres til at klubber kan stille med sammensatte lag med hensikt å gi flest mulig løpere et stafett-tilbud men ikke prioritere sammensatte lag fremfor egne klubbtag.

## Individuelle klasser søndag

Klasse	Nivå	Løypelengde
N1-åpen	N1	Ca. 1,5
N2-åpen 9-16	N2	Ca. 2
N2-åpen 17-	N2	Ca. 2
C -åpen 10-16	C	Ca. 2,3
C -åpen 17-	C	Ca. 2,3
B -åpen 10-16	B	Ca. 2,8
B - åpen 17-	B	Ca. 2,8
AK -åpen	A	Ca. 3,5
AL -åpen	A	Ca. 6,5

## Premiering

Det deles ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser.

Unntak: I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull.

I lagkonkurransen er det premier til alle.

Øvrig premiering i henhold til NOFs regler. Det deles kun ut premier til klassevinnere i klassene fra 35 og eldre og i åpne klasser.

## Lagkonkurransen søndag

Det arrangeres lagkonkurransen beregnet på barn for aldersgruppen 8-12 år (født fra og med 2011 til og med 2015). Hvert lag skal ha 3–5 deltagere. Hver deltager får før start utlevert et kart med et antall poster, der postene har ulik poengverdi. Hvert lag skal i løpet av 45 minutter samle så mange poeng som mulig. For hvert minutt laget går over tiden, gis minuspoeng. Noen av postene/strekkene har oppgaver som gir ekstra poeng. Laget skal løpe samlet over mål. Detaljert informasjon om lagkonkurransen kommer i PM.

## Småttroll

Det er småttroll-aktiviteter på alle løp. Småttroll er gratis.

## Overnatting

Det er ikke organisert overnatting. Det er gode overnattingsmuligheter både i Inderøy og Verdal.

## Løpsledelse

	Fredag 25.aug sprint	Lørdag 26.aug Langdistanse	Søndag 27.aug Stafett/lagkonkurranse
Løpsleder	Per Grande    Mob: 41664343 <a href="mailto:per.grande@outlook.com">per.grande@outlook.com</a>		
Løypelegger	Tor Ove Hallem	Kurt Ove Melbye	Anton Bjartnes
Teknisk delegert (TD)	Frode Haugskott, Trollelg Torgeir Aune, Byåsen		
Ansvarlig lagkonkurranse			Gunhild Bredesen

## Møte om Midt-Norsk mesterskap

Arrangeres av arrangerende krets og klubb etter ind. løp lørdag. Der diskuteres erfaringer fra arrangementet. Møtet er for arrangører og kretsenes representanter.

Info kommer i PM.

# Velkommen til Inderøy

## 25.-27.aug 2023