



## PM Midnattsolgalopp Valnesfjord – Bodø 4.-7 juli, 2009

### PROGRAM

Første start	Klokka	Løpstype	Sted
Løp1 lør	1500	Langdistanse	Valnesfjord Helseportssenter
Løp2 søn	1200	Langdistanse	Valnesfjord Helseportssenter
Løp3 man	2000	Mellomdistanse	Turisthytta, Bodø
Løp4 tirs	1300	Langdistanse	Turisthytta, Bodø

### Åpningstider løpskontor (tlf: 99294063)

	O-camp Bodin Leir	Arena
Fredag	1400-2200	
Lørdag	0800-1000	1200-1900
Søndag	1800-1900	1000-1600
Mandag	1000-1200	1800-2400
Tirsdag		1100-1700

### LØYPELENGDER

#### Løypelengder alle 4 dager (km)

Klasse	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Klasse	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
H10	1.9	1.8	1.8	2.2	D10	1.9	1.8	1.8	2.2
H11-12	2.2	2.4	1.8	2.6	D11-12	2.2	2.4	1.8	2.6
H13-14	3.4	3.3	2.4	3.3	D13-14	3.4	3.3	2.4	3.3
H15-16	5.0	5.9	3.3	4.9	D15-16	4.0	4.0	2.6	4.0
H17-18	6.0	6.8	3.7	6.3	D17-18	4.3	4.7	3.0	4.3
H19-20	7.0	8.9	4.1	7.6	D19-20	5.0	5.9	3.3	4.9
H21	8.2	10.4	4.1	9.7	D21	6.0	6.8	3.7	6.3
H35	7.0	8.9	4.1	7.6	D35	5.0	5.9	3.3	4.9
H40	6.0	6.3	3.8	6.2	D40	4.3	4.7	3.0	4.3
H45	6.0	6.3	3.8	6.2	D45	4.3	4.7	3.0	4.3
H50	5.0	5.9	3.3	5.0	D50	4.0	4.0	2.6	4.0
H55	4.3	4.7	3.0	4.3	D55	4.0	4.0	2.2	4.0

H60	4.0	4.0	2.6	4.0	D60	3.2	2.8	2.2	3.3
H65	3.2	2.8	2.2	3.3	D65	3.2	2.8	2.2	3.3
H70	3.2	2.8	2.2	3.3	D70	3.2	2.8	2.2	3.3
H75	3.2	2.8	2.2	3.3	D75	2.2	2.4	1.8	2.6
H17AK	4.3	4.7	3.0	4.3	D17AK	4.0	4.0	2.6	4.0
H17C	3.1	2.6	2.0	3.4	D17C	3.1	2.6	2.0	3.4
H13-16C	2.2	2.4	1.8	2.6	D13-16C	2.2	2.4	1.8	2.6
H11-12N	1.7	1.6	1.4	2.0	D11-12N	1.7	1.6	1.4	2.0
H13-16N	2.0	1.9	1.4	2.0	D13-16N	2.0	1.9	1.4	2.0
H17N	2.0	1.9	1.4	2.0	D17N	2.0	1.9	1.4	2.0
N-åpen	1.7	1.6	1.4	2.0	N-åpen	1.7	1.6	1.4	2.0
Direkte A	4,2	3,9	2,6	4,0					
Direkte C	3,0	2,6	2,0	3,3					

## TERRENG OG KART LØP 1 OG 2 (lørdag og søndag)

### Kart

**Løp 1: Øvre Valnesfjord 1:10000, 5m ekvidistanse**

**Løp2: Øvre Valnesfjord 1:10000, 5m ekvidistanse**

Kartet er revidert 2009 av Håvard Berg, Berg Geomatics. Trykk Luchs Kart og Trykk.

### Terreng

Klassisk nordnorsk innlandsterreng med svært god løpbarhet og detaljert topografi. Mest bjørk og furu med noen innslag av plantet gran. Myrene er for det meste grasbevokste og svært løpbare i tørt vær. Rygger med forskjellig berggrunn og kalkstein gir brå endringer i terrengtyper og vegetasjon. Få stier i terrenget. NB: Lokalt i dette området kan du oppleve at kompasset blir påvirket av jernmetaller i fjellet.

Overgangen mellom skog, halvåpne og åpne områder kan stedvis være gradvis og utydelige i terrenget. Halvåpne områder har god løpbarhet. En åsrygg midt på kartet består av kalkstein og har derfor svært frodig undervegetasjon på denne tiden av året i form av bregner. Det er tatt hensyn til vilt og fugleliv i våtmarksområde i løypelegginga.

## LØYPER DAG 1 OG DAG 2

Carl Henrik Bjørseth er løypelegger de to første dagene.

### **Dag 1:**

Starten av løypene går gjennom et myrområde hvor det ligger ei lysløype. Denne er tegnet som heltrukken gul strek på kartet, og fremstår nokså tydelig i terrenget.

### **Dag 2:**

Klassene H17-18, H40, H45, D21, H15-16, H50, D35, D19-20 krysser ei elv underveis i løypa. Dette skjer ved et vadested. Kryssing er normalt helt uproblematisk, men i tilfelle stor vannføring blir det satt opp et tau og kryssingen vil bli overvåket av vakter. Det vil være væskepost ved krysningspunktet.

Klassene H19-20 og H35 har naturlig veivalg over ei bro mellom post 8 og 9 etter 5,9 km Væskestasjon på brua. Klasse H21 har naturlig veivalg over bro mellom post 9 og 10 etter 7,4 km. Væskestasjon på brua.

Eventuelt annen kryssing over elva skjer på eget ansvar.  
Postene ligger tett. Sjekk koder.

---

## TERRENG OG KART DAG 3 OG 4

### Kart

**Løp 3: Rønvikfjellet 1:7500, 5m ekvidistanse**

**Løp 4: Keiservarden 1:10000. 5m ekvidistanse**

Begge kartene er revidert i 2009 av Berg Geomatics v/Håvard Berg. Trykk Luchs Kart og Trykk.

Bodø har ei meget populær turorientering som hvert år trekker ca 2000 deltakere ut i marka. Det blir alltid stier inn mot postene. Rester av disse fra flere år tilbake er synlig i terrenget. Mange av disse er svært korte og ikke merket av på kartet. Det er som oftest lite å tjene løpsmessig på å følge disse stiene.

Terrenget på Rønvikfjellet (løp3) er kupert, og med til dels bratte lier. Det gjøres oppmerksom på at siden kartets målestokk er 1:7500 er det lett å få feil oppfatning av skråningshelningene som kan se slakere ut enn de er. Vi har valgt å trykke kartet i målestokk 1:7500 for å øke lesbarheten i det til dels svært så detaljrike terrenget. Overgangen mellom skog, halvåpne og åpne områder kan stedvis være utydelig.

## LØYPEINFORMASJON DAG 3 OG 4

Løypelegger er Arild Hegreberg.

### Spesielt om løypene løp 4

En av postene i C-løypene er felles med en av årets tur-O poster. Her er det tydelig tråkk inn til posten fra nærmeste sti.

Alle løperne krysser en bilveg under løp 4. Løperne er selv ansvarlig for egen sikkerhet ved vegkryssingen. Det er normalt ikke stor trafikk på vegen.

Løype 1 og 2 kommer rundt en post i kontakt med grønnstriper på kartet som er vanskelige å se i terrenget.

Postene ligger tett. Sjekk koder.

### **PARKERING LØP 3 OG 4**

Skiltet parkering på anvist sted ved Rønvik kirke, merket vei derfra - 20 min å gå. Det vil være en skyttelbuss fra parkering og opp til Arena. Det er ikke mulig for MG-deltagere å kjøre opp til arenaplataet da veien er smal og der er begrenset med parkeringsplasser.

45 min å gå fra o-camp. Tilbud om busstransport fra o-camp, (NOK) kr 20.- :

**Mandag:** Buss fra Bodin Leir via Rønvik til Rønvikfjellet med avganger kl. **1730, 1815 og 1900** fra Bodin leir. Fra Rønvikfjellet kl. **2200, 2245 og 2330** via Rønvik kirke til Bodin leir.

**Tirsdag:** Buss fra Bodin Leir via Rønvik kirke til Rønvikfjellet med avganger kl. **1030, 1115 og 1200** fra Bodin leir. Fra Rønvikfjellet kl. **1430, 1515 og 1600** via Rønvik kirke til Bodin leir.

## **GOD SPORTSÅND**

NB: Ikke vis løyper etter målgang.

Løperne får beholde kartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende. Brudd på denne bestemmelsen vil medføre diskvalifikasjon.

## **POSTBESKRIVELSER**

Postbeskrivelse er trykt på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser ved start for alle klasser unntatt N-åpen og direkteløyper.

## **STARTNUMMER**

Startnummer ligger i lagsposen. Det samme startnummeret skal brukes alle dager.

## **BACKUP-LAPPER**

Backup- lapper for alle 4 dager ligger i lagsposen. Deltagerne skriver selv på navn, brikkenr, og klasse. Ekstra backup- lapper kan fås på løpskontor

## **LAGPOSER**

Lagposer deles ut i på løpskontoret ved o-camp/Arena. I lagposene ligger klubbvis startliste, PM, leiebrikker, samt kart for D/H -10, D/H 11-12, D/H 13-16C og alle N-klasser for dag 1. Kart for de ovenfor nevnte klasser må hentes hver dag på løpskontor.

## **LEDERTRØYER**

Det er gule ledertrøyer i følgende klasser: D/H11-12, D/H13-14, D/H15-16

## **PRESISJONSORIENTERING**

Det er tilbud om presisjonsorientering de to første dagene ved Arena. 3000,- NOK i premie! Se eget skriv i lagsposen.

## **SMÅTROLL**

Småttroll har eget startsted ved arena alle dager. Start fra 1 time før første ordinære start til 2 timer etter første ordinære starttid.

## **START**

Merket ed rødt/hvitt bånd fra arena og til startområdet.

Dag 1 lørdag: Første ordinære start kl. 1500

Start 1: ca 800 meter langs sti/lysløype i myr. Ut fra samlingsplass krysses elv på samme bro som innløpet.

Start 2: Klassene H10, D10 , D17N, H17N, D13-16N, H13-16N , og D11-12N, H11-12N, N-åpen har egen start øst for arena på andre siden av Helseportssenteret.

Dag 2 søndag: Første ordinære start kl. 1200

Alle løyper har samme tidsstart. Ca 1200 meter langs myr/veg fra samlingsplass til tidsstart. Det er to ulike startposter. Startbåsene vil være organisert slik at der er naturlig å løpe mot riktig startpunkt.

Dag 3 mandag: Første ordinære start kl. 2000

150m til start for alle klasser

Dag4 tirsdag: Første ordinære start kl. 1300

Start 1: 1300m

Start 2: 450m. Følgende løpere starter på startplass 2: N-åpen, D11-12N, D13-16N, D17N, D13-16C, D10, D11-12, D75, H11-12N, H13-16N, H17N, H13-16C, H10, H11-12

Grusveg til begge startplasser

**NB: N-åpen har fri start og kan starte fra og med 1 time før ordinær tidsstart. Ledsagere kan løpe eget løp etterpå selv om det delvis berører samme terrenget, jf konkurransreglene.**

### **STARTPROSEDYRE**

Kontroller at brikkenummeret stemmer overens med startlista. Du er selv ansvarlig for dette.

Opprop 3 min før tidsstart: Gå fram til brikkenummerkontroll.

Starttid: 5 sek før start legger du på brikken.

Kartene ligger i godt merkede kurver ved siden og framfor nullbukkene og du tar kartet selv rett etter tidsstart.

Deltagerne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

### **VÆSKEPOST**

Væskepost dag 2 for klassene H21-, H19-20, H35-, H17-18, H40, H45, D21, H15-16, H50, D35, D19-20

Ved veldig varmt vær vil det vurderes å ha væskepost i de lengste løypene også dag 1.

Væskepost dag 4 for alle løyper over 3.5km

### **LØPERDRIKKE**

Saft og vann i mål.

### **TIDTAGNINGSSYSTEM**

Emit-brikker. mOtime software utviklet av Jan Kåre Vatne, Mo i Rana

### **MÅL**

Tiden tas ved målstempling. Etter målplassering får du utskrift av dine strekktider og totaltid. Ta derfor godt vare på brikkelappen i tilfelle du får bruk for den.

### **RESULTATER PÅ MOBIL**

I tillegg til vanlig resultatservice kan du lese av resultater på din mobil: **tid.nook.no** Oppdateres hvert 15/20 min

### **LEIEBRIKKER**

Leiebrikker ligger i lagposen. NB! Innlevering av leiebrikker skal skje til kasse på strekktidsbordet eller til løpskontoret på Arena. Leiebrikker leveres etter siste dag de skal benyttes. Til lagleder: Vær oppmerksom på at ikke innleverte leiebrikker blir fakturert din klubb til salgspris.

### **DIREKTELØYPER**

Det er tilbud om direkteløyper alle dager. Påmelding til løpskontoret på Arena. Start fra en time før første ordinære starttid, og deretter så lenge ordinær start pågår. Løypelengder finner du i løypeoversikten lenger opp.

### **BARNEPARKERING**

Alle barn er velkommen til barneparkeringen alle dager!

### **BUSSTRANSPORT LØP 1 OG 2**

Avgangstider buss til Arena dag 1: 1230 fra o-camp Bodin Leir.

Avgangstider buss til Arena dag 2: 0930 fra o-camp Bodin Leir.

Returtid ved avslutt løp angis senere. Forhåndsbestilling hos løpskontor.

### **TOALETT**

På samlingsplass alle dager.

Dag1: Det er ikke eget toalett ved start

Dag2: Det er toalett ved start

Dag 3: Det er ikke eget toalett ved start

Dag4: Det er eget toalett ved start 1. Det er ikke toalett ved start 2

### **SANITET**

På samlingsplass rett ved mål.

### PREMIER/PREMIUTDELING

Det deles ut premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år. I klassene 13-16 år deles det ut premier til minst 1/3 av antall startende. I A-klasser for aldersklassene 17-18, 19-20 og 21 år skal 1/8 av antall startende premieres. NB: Deltakerne i N-åpen, D/H -10, D/H 11-12 og D/H 11-12N vil få premiene etter hvert som de kommer i mål. Vis kartet! Øvrig premieutdeling vil bli annonsert.

Premiering i de øvrige klassene foretas når resultatene er klare. Tidspunkt vil bli opplyst over høyttaler. Premier kan hentes på løpskontor. Premier ettersendes ikke.

### SERVERING – SALG

Det vil være salg og servering i salgsteltene. Ortocare Nordland har salg av joggesko og o-sko på mandag løp 3.

Vi takker våre velvillige sponsorer!

Og godt samarbeid med Valnesfjord Helseportssenter, Forsvaret, Bodø og Fauske kommune



bodø  
KOMMUNE



VALNESFJORD  
HELSESPORTSSENTER

