



PM

*Tormod Skilag har den store glede å ønske velkommen til **JUBILEUMSLØP**.*

For juniorene er løpet mønstringsløp for VM i Sveits og CRAFTcup.

Litt om Tormod Skilag:

Tormod Skilag ble stiftet 13. august 1905 og fikk navnet sitt etter Tormod Kolbrunarskald, som var en stor idrettsmann og god skald.

Laget har i jubileumsåret 550 medlemmer og er geografisk lokalisert til Sorperoa - grenda på vestsida av Vinstra. Der er det ei fem kilometer lang lysløype med treningsanlegg for skiskyting, tre hoppbakker, badstue og orienteringskart.

Langrenn og hopp er hovedidrettene. Den mest kjente utøveren er Kristian Brenden, som vant både NM-gull og verdenscuprenn i hopp på 1990-tallet.

Tormod Skilag satser mest på breddeidrett, og i tillegg til ski, har laget allidrettsgruppe, trimgruppe og orienteringsgruppe. Denne har som orienteringsidretten generelt hatt noen roligere år, men er inne i en positiv utvikling.

Laget aktiviserer svært mange i trimsammenheng, og det er god tradisjon i "Tormod-familien" med fjellturer både sommer og vinter. Dugnadsånda i Tormod skilag er stor og viden kjent. Dette har skapt fellesskapsfølelse og sunn patriotisme, og laget har i 100 år gjort en stor og positiv innsats til glede for lokalsamfunnet.

Lomsetra er ei levende setergrend som ligger på 800 – 850 meter o. h. Her har det vært seterdrift fra 15-1600 tallet. Totalt er det ca 30 sætrer tilhørende garder i Ruste og Kvikne.

Pr. i dag ligger det folk med mjølkekyr på ca. 10 av setrene, normalt fra midtsommer til slutten av august. De andre setrene brukes til beite og slåtteland.

Med beitende dyr og delvis magert jordsmonn er ikke problemet med gjengroing av krattskog så stort som det en ser mange andre steder.

Med mange år med liten aktivitet i o-gruppa har vi vært avhengig av hjelp av ressurspersoner utenfor laget for å gjennomføre et såpass stort arrangement.

Vi retter derfor en stor takk til RUDSBYGD IL og OL DØLATROLL, og fra enkeltpersoner med hjelp til EKT system, løypelegging og speakertjeneste.

Også en spesiell takk til ressurspersoner i NOF som har vært oss til stor hjelp.

Sist, men ikke minst, en stor takk til grunneiere som har stilt grunn og seterhus til disposisjon og som skaper en idyllisk ramme rundt det hele.

Vi ønsker at alle får en positiv - og vellykket - o-weekend.

Tormod Skilag
Olaf Giverhaug
Løpsleder



Samlingsplass

Lomsetra ligger ca. 5 km. vest for Fefor ved Peer Gynt veien som er bomvei. Det blir merket til Peer Gynt veien fra E-6 på Harpefoss og Vinstra.

Bombillett, parkering og PM kr. 100.- betales ved passering av bommen ved Fefor.

Dette gjelder for begge dagene, ta derfor vare på billetten lørdag.

Parkering blir anvist på ledige plasser når du kommer til Lomsetra. Max. 1 km å gå fra parkering til samlingsplass. Det er samme samlingsplass og mål begge dagene.

Startliste er slått opp på samlingsplass.

Forbudt område Vest og nord for Peer Gynt veien og nord for veien til samlingsplass og vestover forbi siste post er forbudt område begge dagene.

EKT

Det benyttes EKT - system EMIT - begge dager for alle klasser unntatt småtroll.

Husk å anmerke på påmeldingen om løper skal leie brikke.

NB. Sjekk i startlista at brikkenummeret stemmer.

Kart. TUNEBUHAUGEN

Utgitt første gang 1978, noe revidering og nytrykk til mønstringsløp for norske og svenske seniorer foran VM i 1981, den gang også i Sveits. Hele kartet er nå nyrevidert.

Målestokk: mønstringsløp for juniorer lørdag og 6 km kretsløp 1:15 000.

Øvrige klasser lørdag og alle klasser søndag 1:10 000.

Løyper

Mønstringsløp lørdag:	H17-20	11,2 km	560 m stigning
	D17-20	6,9 km	255 m stigning
Mønstringsløp søndag:	H17-20	4,4 km	160 m stigning
	D17-20	3,2 km	130 m stigning

Kretsløp: På N-løypa er løpsretning merket ut fra en del av postene.

Løpskontor

Her får dere utdelt lagposer med PM, startliste, blanke brikkelapper og ev. leide brikker. Løperne er selv ansvarlige for å skrive startnr. og brikkenr. på den hvite siden av brikkelappen – den gule siden skal vende ut når lappen settes på brikken. Løperne er også ansvarlige for å sjekke at brikkenr. stemmer med startlisten. Nybegynnere, D/H-10 og D/H11-12 får karta sine i lagsposen. Løpere/lagledere bes sjekke i startlista at de er plassert i riktig klasse/løype og si ifra på løpskontor ved eventuelle endringer / korreksjoner.

Etteranmelding

Løpskontoret tar imot etteranmelding så lenge vi har ledige nr. fram til kl. 9 både lørdag og søndag. Etteranmeldingsavgift iht NOF's retningslinjer.

Start

Det er ca. 15 min. å gå til start på lørdag og ca. 20 min. på søndag.

Startnummer til juniorer som er med på mønstringsløp er hengt opp ved start. Nye startnr. søndag. N-åpen starter i egen sluse mellom kl. 9.00 og 12.00.

Løperne er selv ansvarlig for at de bruker riktig startnummer. Startliste er slått opp ved start.

Sjekking av brikkenummer ved start. Opprop 2 min. før start.

Alle klasser unntatt N-klasser og D/H 10 og D/H 11-12 får karta i startøyeblikket.

Brikka nulles i startøyeblikket.



Småtroll / barneparkering

Start og mål ved småtrollteltet på samlingsplass kl. 0900 -1200. Som kvitteringssystem brukes stifteklemmer og startkort. Premieutdeling lørdag på Borgen Amfi kl. 18.00. Søndag umiddelbart etter målpassering.

Barneparkering er på samme sted som småtroll.

Væske og meldeposter

Drikke ved start og på væskeposter er XL1 og reint vann.

Det er drikke tilgjengelig for alle ved start begge dagene

Lørdag er det 2 væske- og 3 meldeposter i løypa for junior gutter - og 1 væske- og 2 meldeposter i løypa for junior jenter.

Søndag er det ingen væskeposter, men det er 2 meldeposter i begge løypene for juniorene.

Mål

Tiden tas i det løperen stempler på målposten. Etter målpassering følger løperen slusen til avlesing av EKT- brikken og diskkontroll. **Hold plassen i køen.**

Løpere som bryter bes løpe gjennom mål for normal registrering. Hvis ikke dette gjøres, bes det om at løperen henvender seg i mål eller på løpskontoret for registrering.

Som manuell backup brukes video ved målpassering.

Vær oppmerksom på at **det ikke er lov å vise kartet til de som ikke har startet.**

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er limt på kartet og det brukes IOF symboler. For N-klassene er det i tillegg postbeskrivelse i en kortfattet tekst. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig i start-teltet 1 min. før start.

Premiering

Premieutdeling lørdag på Borgen Amfi ved Gålåvatnet kl. 18.00. Det premieres 1/8 i kl. 17 år og eldre, 1/3 i kl. 13 – 16 år og full premiering inntil 12 år.

I tillegg har vi fått en gavepremie fra Gålå Høgfjellshotell og Hytter. Weekend på hotellet for to personer med full pensjon. Valgfri periode unntatt jul, vinterferie, påske og under Peer Gynt stevnet. Alle tilreisende løpere og lagledere som kommer på premieutdeling lørdag får utlevert en billett ved inngangen, og weekenden trekkes til slutt.

NOFs pokal

Tormod Skilag er i anledning jubileumsløpet tildelt NOFs pokal. Pokalen tildeles den junioren som av en egen jury vurderes som beste løper på langdistansen lørdag.

Vask / dusj Våtklut. Det er dusj på alle utleiehyttene på Gålå.

Matsservering / salg

Det er kiosksalg og salg av enkel middag m.m på samlingsplass.

Kjøkken på alle hyttene - og Gålå handel er åpen fra kl. 09.30 til kl. 18.00 på fredag og lørdag. Her er det godt utvalg av kolonialvare.

”Sommerbuffet” på Gålå Høgfjellshotell fredag 10. og lørdag 11. juni. Spis så mye du vil av varme og kalde retter inkl. dessert for kr 175. Forhåndsbestilling.

Åpne kaféer på Vinstra: China Restaurant, Sødorp Gjestgivergård og Kolonialen. På Coop og Peer Gynt senteret selges lettere retter i åpningstida.

Butikkene i Nedregt. på Vinstra har åpent til kl. 9 fredagskvelden.

Ellers har Brandbu Sport AS egen stand på samlingsplass med salg av o-utstyr.



Viltrapportering Løpere oppfordres til å innrapportere observasjoner av vilt i terrenget til løpskontoret på samlingsplass.

Sanitet Det vil være sanitet tilstede under løpet i sanitetsteltet på samlingsplass.

Jury	Leder	Astrid Waaler Kaas	NOF
	Medlem	Bjørn S Syversen	NOF
	Medlem	Svein Solerød	Toten Troll