

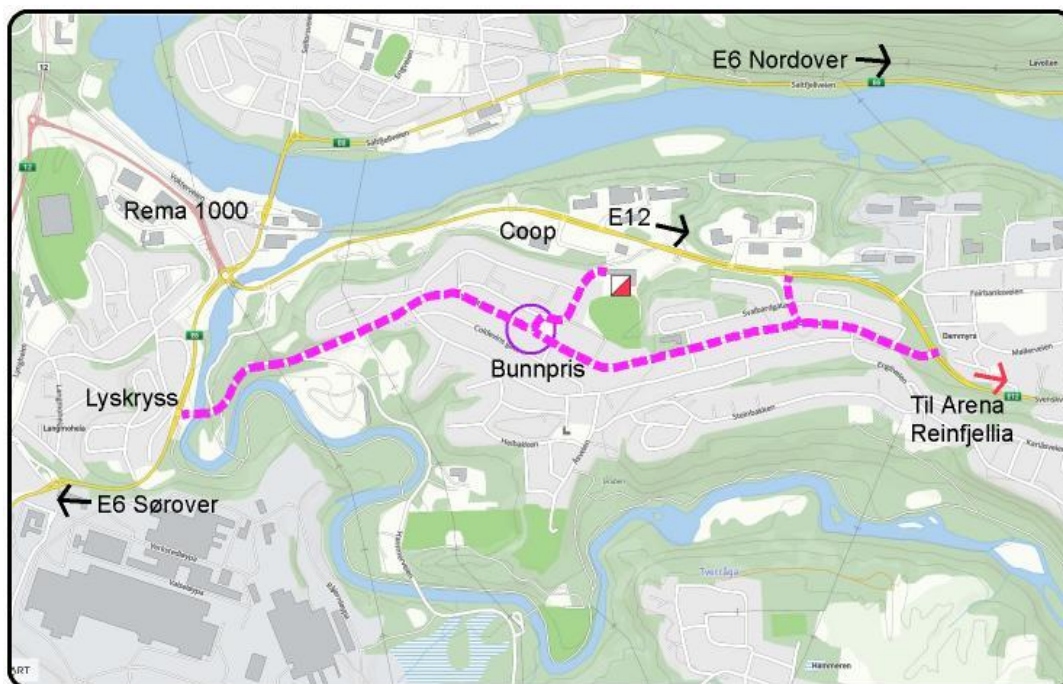


**PM
NNM 2017
Langdistanse og Stafett
17-18.juni 2017
Mo i Rana**



FELLESINFORMASJON KM 17-18.JUNI

Oversiktskart overnatting/bankett/løpskontor Gruben



Gruben Ungdomsskole er merket med post!

Innkjøring til Gruben fra E6 ved lyskryss eller fra E12 på to steder. Merking til løpskontor ved Bunnpris Gruben (Storgata)!

Overnatting:

Det er mulig å overnatte på Gruben Ungdomsskole på medbragt underlag og sovepose. Tilgang til kjøkken. Butikk i gangavstand. Pris: 100,- per natt! Det finnes i tillegg flere andre muligheter for overnatting i byen.

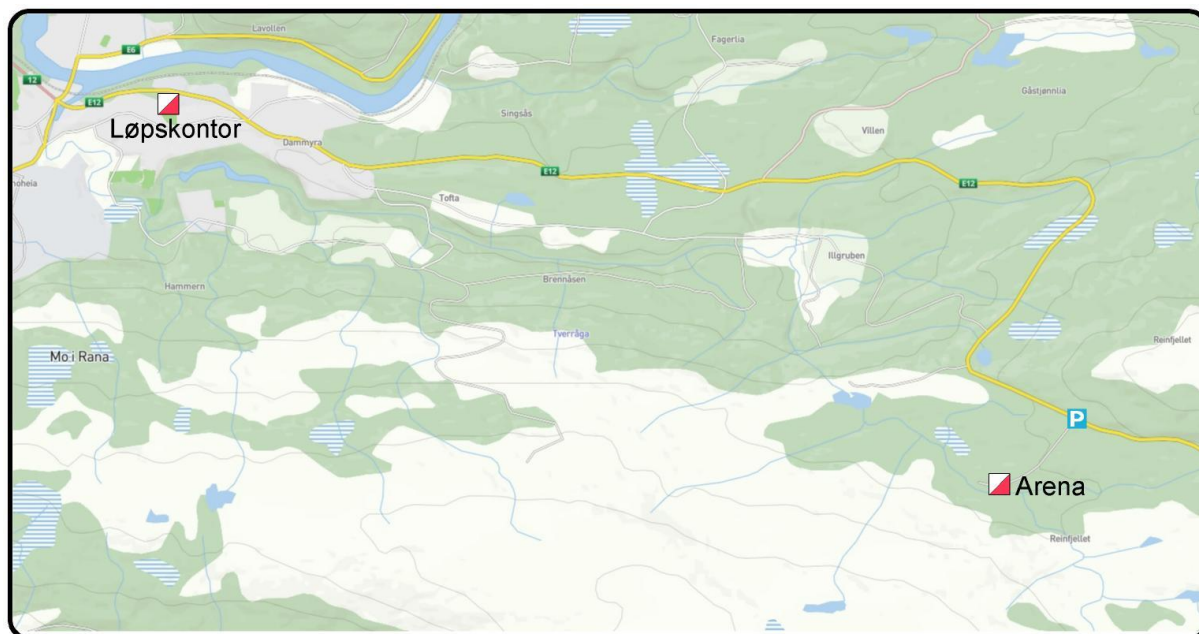
Bestill overnatting på mail: mart-kas@online.no

Bankett:

Lørdag kveld klokken 18:00 innbyr vi til felles middag og premieutdeling for lørdagens løp i gymsalen på Gruben Ungdomsskole. Pris: 220,-/110,-. Barn under 4 år er gratis.

Påmelding på mail: mart-kas@online.no

Arena og Parkering



Følg E12 østover mot Sverige ca 15 kilometer fra Mo i Rana!

Parkering på anvist sted ved E12.

1100 meter å gå til arena langs hyttevei!

Terrengbeskrivelse begge dager

Like under skoggrensen. Stort sett bjørkeskog med noe innslag av gran og furu. Mange myrer. Kupert terreng og mange daler. Løpbarheten er meget god!

Noen kommentarer til kartet/løyper

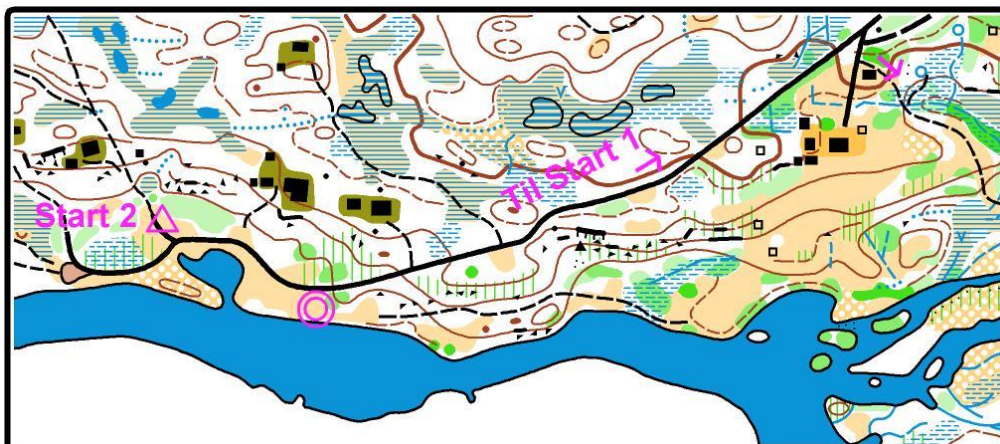
- Steiner kan være under minstemål hvis de er tydelige i terrenget!
- Grantrær som vokser samlet i et mindre område er markert med grønn prikk!
- Hytter i området er markert med hage for å indikere at man ikke skal løpe gjennom hyttetun!
- Noen bekker er for tiden store på grunn av snøsmeltingen!
- De lengste løypene på lørdag vil komme bort i noe snø!
- Det er mye åpent/delvis åpent område på kartet. Kan være vanskelig å skille!
- Alle løyper som har start 1 må passere bekk på vei til start!
- Alle løyper som har start 1 vil passere elva over bru! Dette er den samme brua som man passerer på vei til start!

Kart vil bli slått opp begge dager!

Det vil bli tilbud om kart i målestokk 1:7500 i flere løyper. Se ellers oversikten!

PM – NNM-Inviduelt 17.juni

Arenakart



Løyper og klasser

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kart
1	H21	9780 m	500 m	24 (Kartbytte)	Reinfjellia – O-lia (1:10000 – A3) Del 2: Stranda (1:10000 – A4)
2	D21, H17-20, H40	6860 m	335 m	21 (Kartbytte)	Reinfjellia – O-Lia (1:10000 – A3) Del 2: Stranda (1:10000 – A4)
3	D17-20, D40, H50, H15-16 H17AK, Direkte A	5880 m	275 m	19 (Kartbytte)	Reinfjellia- O-Lia (1:10000 – A3) Reinfjellia (1:7500 – A3) Del 2: Stranda (1:10000 – A4) Stranda (1:7500 – A4)
4	D15-16, D50, H60 D17AK	4620 m	235 m	15	Reinfjellia – O-Lia (1:10000 – A3) Reinfjellia (1:7500 – A3)
5	D13-14, H13-14, D60, H70	2770 m	165 m	10	Reinfjellia (1:10000 – A4) Reinfjellia (1:7500 – A4)
6	D70, D80, H80	2240 m	95 m	9	Reinfjellia (1:7500 – A4)
7	D/H13-16C, D/H17C, D/H11-12, Direkte C	2070 m	100 m	8	Stranda (1:7500 – A4)
8	D/H13-16N, D/H17N	1840 m	100 m	9	Stranda (1:7500 – A4)
9	N-åpen, D-10, H-10, D/H11-12N	1580 m	100 m	8	Stranda (1:7500 – A4)

Start

Fra klokken 12:00!

Til start 1: 1200 meter. Merket. Se kart.

Løype 1, 2, 3, 4, 5, 6 starter ved start 1

Oppvarming: Åpent område langs elva! Ikke inne i skogen!

Til start 2: Ved arena.

Løype 7, 8 og 9 starter på start 2!

Startpost: 20 meter

Startprosedyre

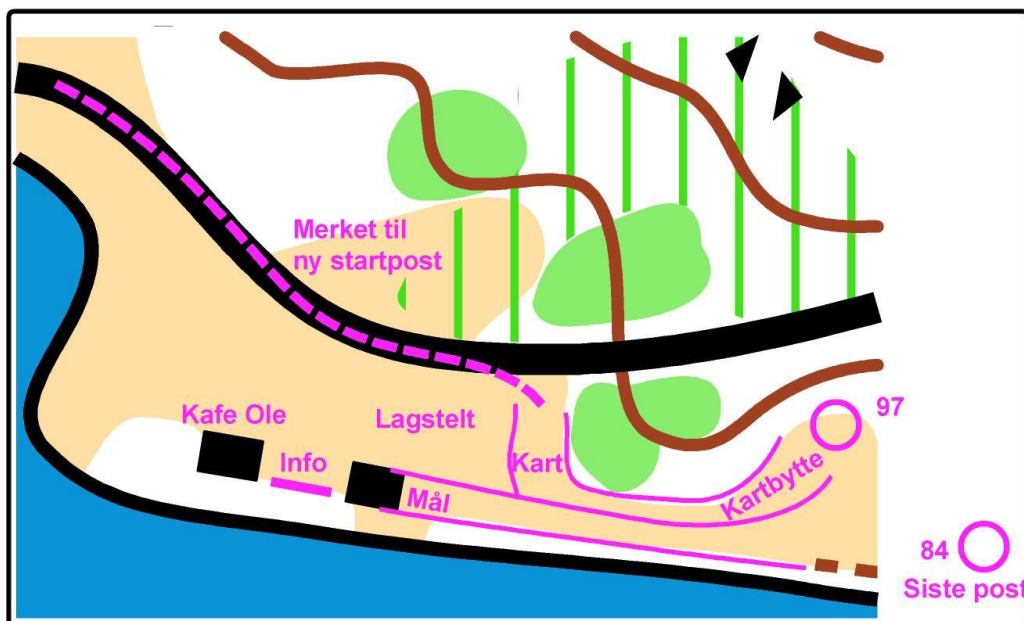
3 minutter før start: Opprop, back-up lapp

2 minutter før start: Løs postbeskrivelse!

1 minutt før start: Klar

Målgang og kartbytte

Det vil være kartbytte for de 3 lengste løypene under lørdagens individuelle løp!



Ved kartbytte kommer løperen inn til post 97! Herfra løper løperen gjennom høyre sluse, gir fra seg kartet og tar et nytt kart. Merket løype til nye startpost! **LØPERNE SKAL INNOM NY STARTPOST!**

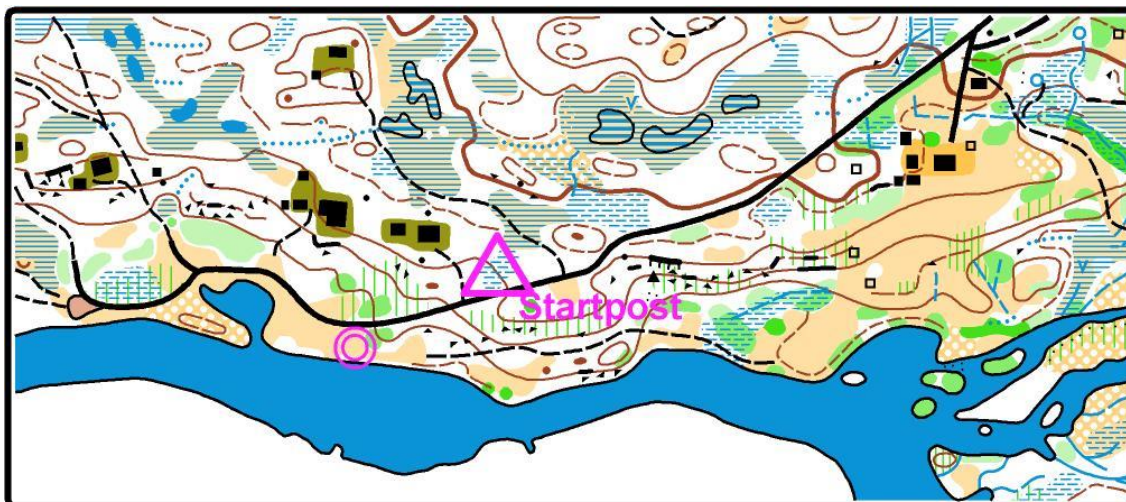
Ved målgang kommer løperne inn til post 84 og løper i venstre sluse inn til mål. Målpost og registrering på målstreken!

Forbudt område før løpet

Utenom arena, og hyttevei til arena fra parkering, er alle områder forbudt område for løperne.

PM – NNM-Stafett 18.juni

Arenakart



Løyper og klasser

Stafett

Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kart
H15	3 x 5200 m	200 m	18-19	Stranda (1:10000)
D15	3 x 3400 m	150 m	15	Stranda (1:10000)
H150	1 og 3 etappe 3400 m 2 etappe 3000 m	150 m 135 m	15 14	Stranda (1:7500)
D 150	1 og 3 etappe 3000 m 2 etappe 2500 m	135 m 115 m	14 10	Stranda (1:7500)
H13-16	2 x 2300 m	100 m	7	Stranda (1:7500)
D13-16	2 x 1800 m	80 m	6	Stranda (1:7500)

Andre klasser

Løype	Klasser	Lengde	Stigning	Poster	Kart
1	Fellesstart A	4450 m	185 m	17	Stranda (1:10000)
2	Fellesstart B	3490 m	150 m	15	Stranda (1:7500)
3	Fellesstart C	2240 m	100 m	7	Stranda (1:7500)
4	D 11-12, H11-12	1780 m	80 m	9	Stranda (1:7500)
5	N-Åpen, D-10, H-10	1000 m	30 m	6	Stranda (1:7500)

Lagoppstilling

Lagoppstilling legges inn i Eventor innen klokken 20:00 lørdag kveld. Endringer gjøres på arena inntil 1 time før start.

Start

Klokken 10:00 stafett

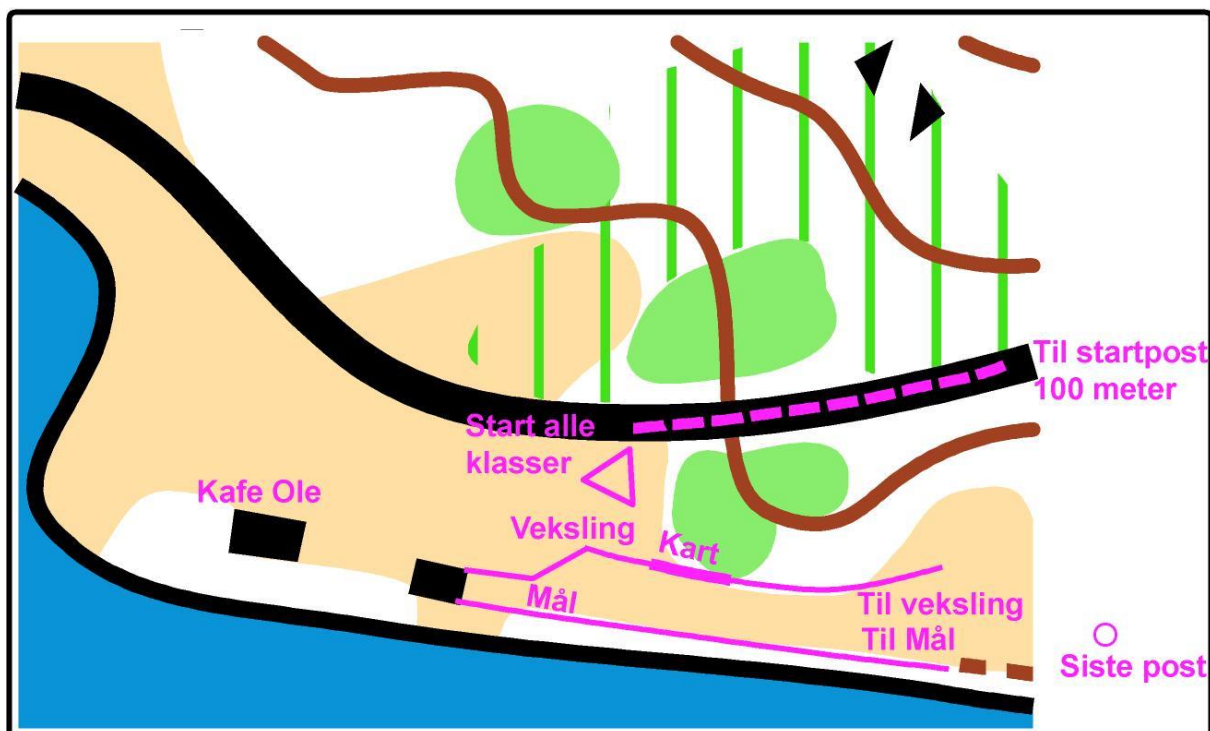
Etter klokken 10:00 Alle under 12 år, mulighet for fri start også før 10:00!

Klokken 10:10 Fellestart A, B og C!

Oppvarming: På arena og langs vei!

Startpost: 100 meter

Målgang og veksling



Ved veksling kommer løperen inn til siste post 84 og løper videre inn og henter nytt kart som overleveres i vekslingen til neste løper! Etterpå løper løperen til målpost og registrering/kontroll.

Ved målgang kommer løperen inn til siste post 84 og løper direkte i mål! Ved flere løpere som ankommer samtidig er det opp til måldommer å bestemme rekkefølgen!

Forbudt område før løpet

Utenom arena, og hyttevei til arena fra parkering, er alle områder forbudt område for løperne.