



# PM

## FINALE

### Klasser og løypelengder finale

Løypelengder på løpskartet er oppgitt iht. IOFs regler (korteste mulige veivalg).

Klasse(r)	Lengde (NOF) (km)	Lengde (IOF) (km)	Stigning (m)	Poster
H 21	3,04	4,10	75	21
H 17-18, H 19-20	2,90	3,93	70	20
D 21	2,58	3,51	65	20
D 17-18, D 19-20	2,34	3,31	60	19

Det er 60 m til startpost for alle løyper.

### Avstand fra karantene til start finale

Avstand fra karantene til start: 815 m

Det vil bli delt ut et oppvarmingskart til hver løper i karanteneområdet som viser traseen til start. Løper er selv ansvarlig for å følge denne traseen og møte opp i god tid før sin start. Oppvarming skal kun skje på vei til start. **Alt område utenfor kartutsnittet er forbudt område.**

Det er toaletter ved start (begrenset kapasitet).

### GPS-tracking

I finalen skal utvalgte løpere i klassene D/H 19-20 og D/H 21 benytte GPS. GPS lister blir hengt opp i karanteneområdet. Utdeling av GPS vester foregår ved forstart i karanteneområdet. GPS kan hentes fra 30 minutter før egen starttid ved start.

### Startordning

Startlister er oppslått i karantene og ved start.

- -4 min; Opprop i startområdet.
- -3 min; Utdeling av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
- -2min; Nulling av emiTag.
- -1 min; Vent på startstrek.
- 0 min; Kartet fås utlevert i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.



## Kart

**Badedammen** (utsnitt av sprintkartet Storhaug Nord), utgitt 2018, offset trykk, ISSOM sprintnorm.

- Målestokk: 1:4000
- Ekvidistanse: 2 m

## Spesielle symboler

- O Avfallsdunker (halvt nedsenket)
- X Større lekeapparater
- Bropilarer. Kun pilarene til Bybroen er markert på kartet.

## Beskrivelse av løpsområdet (terreng)

Løpsområdet består av en god blanding av den nyeste og eldste bebyggelsen i Stavanger, med alt fra smale gater og gatetun til bredere avenyer og grøntområder. Langs sjøkanten er det en blanding av eldre industribygninger og nyere boligblokker med opparbeidete friområder. Høyeste punkt på Storhaug er 45 moh. Middels kupering med noen bratte bakker.

Underlaget består av 90 % asfalt og 10 % grus/gress. Noen bratte trapper må forseres avhengig av veivalg. Ved regnvær kan det være glatt ytterst langs sjøkanten.

## Ekstra info om kart og terreng

Forbudte veier og anleggsområder er markert med rosa farge. Det fremgår tydelig hvor det er mulig å løpe på fortauet. Noen anleggsområder er ikke inngjerdet (vertikale rosa striper) og her gjelder utstrekning som angitt på kartet.

Generelt er det lite trafikk i løpsområdet (30 km sone), men Stavanger er en aktiv by på en lørdag, så vis aktsomhet ved kryssing av vei og ta hensyn til andre brukere av området.

### *Tunnel/kulvert:*

Alle løyper kommer i kontakt med et friområde som er bygget som en kulvert over hovedveien. Her er kun friområdet over tunnelen tegnet på kartet og tunnelinngangene er ekstra markert med tykk rosa strek. Det er ikke tillatt å løpe igjennom tunnelen. Vakter vil stå ved inngangene.

## Passering

Alle løyper vil passere arena.

## Nedjogg

Etter løpt finale er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen, og mellom arena og karanteneområdet. Det er absolutt forbudt å kommunisere med løpere som ikke har startet!

## Arenakart finale



NM-Sprint  
Lørdag 26 mai 2018

- 1 Speaker
  - 2 Målgang/Tidtakervogn
  - 3 Salgstelt
  - 4 WC
  - 5 Resultatservice
  - 6 Første hjelp
  - 7 Treningstøy fra start
  - 8 Sekretariat
  - 9 Løperdrikke
  - 10 Premieutdeling
  - 11 Funksjonærtelt
  - 12 Mål registrering
  - 13 Rød sone
- - - Slusing av løpere underveis i løpet  
- - - Slusing mot mål  
- - - Versperring

