



PM

19. og 20. januar 2019

Arena: Gåsbu langrennsenter, Hamar

141



NM 2019

MELLOMDISTANSE
& HOVEDLØP
SKIORIENTERING

Følg oss på:



facebook.



Instagram

Hovedløp, NM Mellomdistanse, Norgescup og publikumsløp

skiohlnmnc

Program

Lørdag 19. januar: Hovedløpet for yngre, NM mellomdistanse og nasjonalt løp for alle klasser.

Søndag 20. januar: Norgescup langdistanse for senior og junior og nasjonalt løp for alle klasser.

NM2019
MELLOMDISTANSE
& HOVEDLØP
SKIORIENTERING

Frammøte og parkering

Parkering på arena som er Gåsbu langrennsenter i Vang i Hamar kommune. Innkjøring fra fylkesveg 103 – Gåsbuvegen, sørvest for arena. Følg skilting og anvisning.

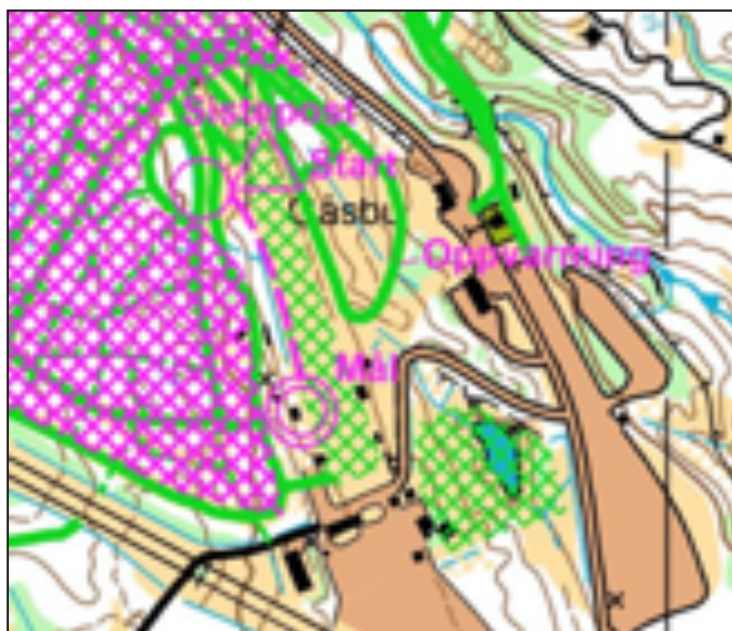
Avgift kr. 50,- pr. dag betales med VIPPS: **Løten OL # 549939.**

Vi oppfordrer til å betale parkeringen på forhånd og for begge dager samtidig.

Arena



Arenakart lørdag



Arenakart søndag

Klasser og løyper

Lørdag		Søndag	
Klasse	Løypelengde	Klasse	Løypelengde
H17 NM	6,9 km	H21	15,3 km
D17 NM	5,8 km	D21	11,9 km
H16 HL	5,5 km	H17-20	11,9 km
D16 HL	4,5 km	D17-20	9,5 km
H15 HL	4,5 km	H15-16	5,9 km
D15 HL	4,3 km	D15-16	4,2 km
H14 HL	4,3 km	H13-14	4,2 km
D14 HL	3,2 km	D13-14	3,0 km
D/H13	3,2 km	D/H-12	2,1 km
D/H-12	2,4 km	N-åpen	1,5 km
N-åpen	1,3 km	H40	9,5 km
H40	5,8 km	D40	7,3 km
D40	4,5 km	H50	7,3 km
H50	4,5 km	D50	5,9 km
D50	4,3 km	H60	5,9 km
H60	4,3 km	D60	4,2 km
D60	3,2 km	Direkte kort	4,0 km
Direkte kort	3 km	Direkte Lang	9,0 km
Direkte lang	5 km		



Arena Gåsbu

Kart

Lørdag:

N-åpen og D/H-12 har målestokk 1:5000 og ekvidistanse 5 m.
De andre klassene har målestokk 1:7500 og ekvidistanse 5 m.

Søndag:

N-åpen og D/11-12 har målestokk 1:5000 og ekvidistanse 5 m.
De andre har målestokk 1:10000 og ekvidistanse 5 m.
Alle løyper fra 5.9 km og oppover har kartbytte ute i løypa.
De som har ett kartbytte snur kartet.
H21 har 2 kartbytter og snur kartet på første kartbytte
og får nytt kart på andre kartbytte ved sjølbetjening.

Terreng og sporfordeling

Lørdagens løp går i et slakt terreng med lite formasjoner. På slutten vil løperne komme inn i et mer kuppert terreng. Terrenget preges av åpen skog og myrområder. På søndag deles terrenget i to av en dal med trafikkert veg. På østsiden er det en litt brattere skråning opp fra vegen. Terrenget er ellers slakt og preges av åpen skog og myrområder. Vegen skal kun krysses på to punkter. Begge dager finnes det områder med en del kvist og det kan forekomme tuer som stikker opp pga. lite snø.

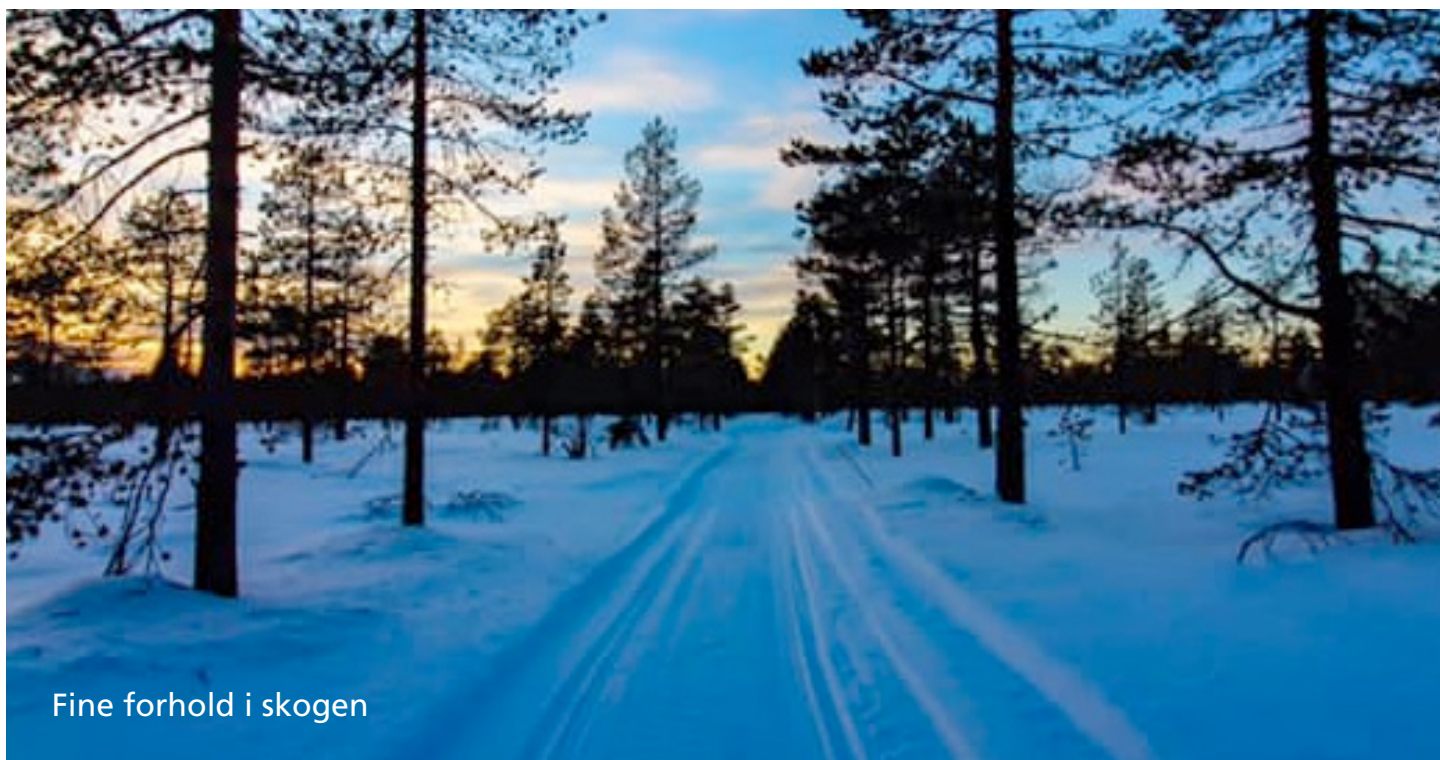
Sporfordeling begge dager er ca. 30% maskinkjørte løyper og ca. 70% scooterløyper. I vestre deler av terrenget går det hundeløyper. Disse er ca. 2 m brede og er tegnet på kartet med en heltrukken strek, som er smalere enn maskinløypene.

Start

Lørdag: ca. 300 meter til start for alle. Følg merket skiløype nord-vestover langs kraftledning. Respekter avsperring av tverrløyper. Det er 80 meter fra tidstart til starttrekant.

Søndag: Start på skistadion for alle klasser. Det er 80 meter fra tidstart til starttrekant. Første start er kl. 11.00 begge dager. Startlister blir lagt ut på Eventor.

Direkteløypene får fritt valg av ledige starttider innenfor rammen av første og siste start. N-åpen har fri start fra kl. 10.30 begge dager.



Fine forhold i skogen

Startnummer

Lørdag skal alle Hovedløps- og NM-deltagere bære startnummer på venstre lår.

Søndag skal Norgescup-klassene junior og senior bære startnummer på tilsvarende vis. Det leveres ut nye startnummer for søndagens løp.

Alle startnummer hentes i god tid på løpskontoret, som er i det store bygget lengst mot sør-øst på arena.



Tidtaking

Emit Touchfree. Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke har dette blir tildelt leiebrikke. Leiebrikke fås utdelt i løpskontoret.

Det er **touchfree!** Det er ikke tillatt å slå på postplatene, kun sveipe tagen så nær at du får blinkesignal.

Alle emiTag-brikker som har lavere serienr. enn 3 673 870 skal byttes i løpet av 2019.

Det blir mulig å kjøpe nye emiTags i sekretariatet.

Leiebrikker og kartstativer

Leiebrikker og kartstativer til leie hentes i god tid på løpskontoret.

PS: Husk å levere tilbake dette utstyret før dere reiser hjem.

De som skal leie begge dager beholder utstyret mellom løpene, og leverer tilbake etter målgang på søndag.

Startkontingent

Startkontingenten er som oppgitt i innbydelsen, og vil sammen med evt. leie av brikke og kartstativ bli fakturert klubbvis til norske klubber i ettertid.

Utenlandske klubber må betale startkontingenten i norske kroner på løpskontoret før start.

Drikke- og utstyrspost

Ingen drikke- eller utstyrspost på lørdag.

En felles drikke- og utstyrspost for Norgescup-klassene på søndag.

Utstyr til utstyrsposten leveres i skipose ved løpskontoret før kl. 10.15 søndag.

Merk utstyret deres godt.

Premiering

Premiering foregår innerst inne i kafeteriabygget.

NM og Hovedløpsklasser vil her ha premieseremoni til angitte tider som blir opplyst av speaker.

Klassene N-Åpen og D/H-12 får premie når de går i mål. Øvrige klasser blir premiært så snart klassen er avsluttet.

Premiering i henhold til NOF's retningslinjer: Full premiering for alle opp til og med 12 år. 1/3 premiering for klasser 13-16 år. 1/8 premiering i Norgescup-klasser på søndag.

Premie til klassevinnerne i veteran- og direkteklasser.

I NM- og Hovedløpsklassene på lørdag er det medaljer til de tre beste, og premie og diplom til 1/3.

Kafeteria

Det selges varme og kalde drikker samt noe godt å bite i inne på kafeteriaen. Betaling med kontanter eller med VIPPS.

NM2019
MELLOMDISTANSE
& HOVEDLØP
SKIORIENTERING

Toalett

Det er tilgang til toaletter i østre del av kafeteriabygget.

Kuldegrense og avlysning

Ved kaldere enn $\div 20$ °C i store deler av løpsområdet må løpet avlyses.

Dersom det er sterk vind og/eller kaldere enn $\div 15$ °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og buff. Dette vil i tilfelle bli opplyst over høyttaler og kontrollert på start.

Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

Løpsledelse

Løpsledere: Sigurd Dæhli (468 15 580) og Øivind Frøisland (419 22 204).

Løypesjef: Jan Ola Pedersen.

Løypeleggere: Ingvild Gjessing, Sofie Johansson og Ove A. Haugereid.

TD/kontrollør: Jan Arild Johnsen.

Speaker: Svein Godager.

Velkommen til skiorientering på Gåsbu!

Følg oss på:

 **facebook.** Hovedløp, NM Mellomdistanse, Norgescup og publikumsløp

 **Instagram** skiohlnmnc

