

# PM

## NM natt 2013



### Tidsskjema, klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Antatt vinnertid	Første start	Siste start
D17-18	4,5 km	6	40 min	21:27	22:39
H17-18	7,3 km	10	50 min	20:52	22:43
D19-20	5,7 km	7	50 min	21:08	21:38
H19-20	9,5 km	9	67 min	20:38	21:56
D21	7,1 km	10	57 min	21:24	22:48
H21	11,2 km	13	76 min	20:32	22:48

**22:15** GPS-visning starter. Alle løpere må ha gått til start før dette. Kartene frigis.

**00:15** Premieutdeling og utdeling av premier for Norgescup, fortløpende for alle klasser.

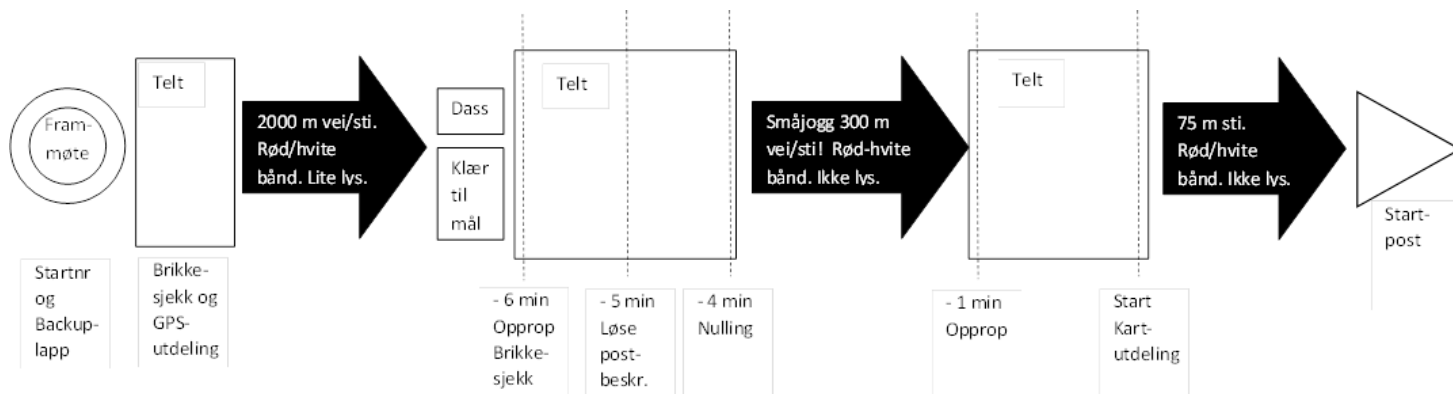
Protestfrister annonseres av speaker når offisielle resultater er klare.

### Start

Alle løpere skal innom teltet sørvest på arena for brikkesjekk. Løpere som har fått utdelt vest får tildelt trackingenheten her (se mer info under GPS). På grunn av visning av GPS må alle løpere være ute av aulaen 22.15.

Det er 2 km å gå på vei og sti merket med rød/hvite bånd og reflekser. Det er ca 20 min gange/rolig jogging til forstart. Der er det toaletter. Fra forstart til tidsstart er det 300 meter. **Opprop ved forstart er 6 min før tidsstart.** Fra tidsstart er det 75 meter til startpunkt (markert med postskjerm og refleks). Det er 2 min startintervall i H21, i øvrige klasser er det 3 min startintervall. Løse postbeskrivelser ved start. Startnummer, brikkelapp og sikkerhetsnåler finnes i deltagerposen. Se skisse for startprosedyre.

Overtrekkstøy blir transportert fra start til mål, og kan hentes ved den sørøstre utgangen av gymsalen.



## GPS

46 løpere skal løpe med GPS. Disse løperne vil finne en vest for GPS-enheten i sin deltagerpose, slik at vesten kan tas på i god tid før man går til start. GPS-enheten deles ut ved brikkesjekk sørvest på arena på vei til start, og man kan om ønskelig få hjelp til å legge enheten i ferdig påkledd vest.

## Merking av poster i terrenget

Postene er merka med vanlig postskjerm og en refleksylinder. Emit posteenheter er plassert nær postskjermen på aluminiumstativ med postkode på begge sider. Postenhetene er plassert slik at de kan passeres på begge sider, og orientert i forhold til forventet inn- og utgang av posten.

## Væske- og meldeposter

Det er væskepost i H19-20 og H21. Det er meldeposter i alle klasser.

## Målgang

Det er ingen stempling i mål. Tiden tas idet løper passerer mållinjen. Fortsett videre til brikkeavlesning.

## Kart

Svartskog (1:15 000) og Svartskog sør (1:10 000), 5 meter ekvidistanse. Kartene er utgitt september 2013 av Kolbotn IL og Ås IL, og er synfart av Dag Amundsen og Kristen Treekrem. De er meget gode.

## Terreng

Terrengen er variert, med nydelig furu- og granskog, gammelskog med urskogpreg, gjengroende hogstfelt, gamle plantefelt og frodige lier med innslag av edellauvskog. På toppene og ryggene er det gjerne furuskog med noe lyng, mens det i dalene og mellom ryggene gjerne er gran og lite lyng. Det er en del større stier i terrenget. Fra Bunnefjorden og opp til høyeste punkt i terrenget er det over 150 meter høydeforskjell. Lang-NM ble arrangert i samme terreng i 1994.

Eldre hogstfelt kan ha en del undervegetasjon i form av gras, bregner og bringebær - der dette hindrer løpbarheten i vesentlig grad er det markert med grønne streker (407/409).

Områder som er tegna som lysegrønne på kartet markerer som kjent nedsatt løpbarhet til 60%-80%. Sikten i disse er sjelden veldig nedsatt. I den nordlige delen av terrenget (berører kun H19-20 og H21) er det i veldig mange av disse områdene rimelig god sikt og løpbarhet, selv om natta. Her har det lysegrønne til en viss grad blitt benyttet for å markere skille mellom eldre granskog (med en del kvist)

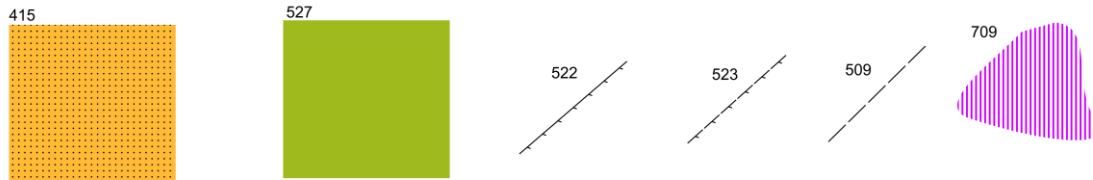
og furuskog.

I de bratteste liene er en del stup og skrenter og stedvis steinete bunn. Vær forsiktig!

## Forbudte områder

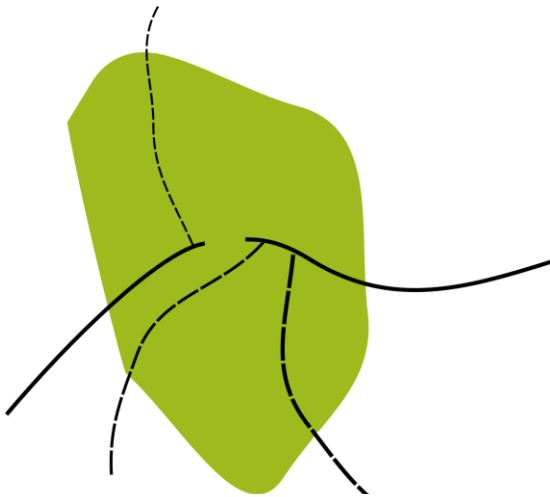
Hagemark (527, grønn gul) er forbudt område. Andre forbudte områder er markert på kartet med fiolett skravur (709). Dyrka innmark (415) kan krysses dersom det ikke er skravert. Der det er tillatt å løpe i kanten av dyrka innmark og på stier over dyrka innmark som er skravert, framgår dette av skraveringen. Det går en sti over et jorde som er tegna med symbol 415. Denne stien er utydelig siden jordet nettopp har blitt pløyd, men stien kan benyttes. Resten av dette jordet er skravert (709), men det er laget en åpning for stien.

Det er ikke tillatt å løpe langs den store veien (E18) i østkanten av kartet. Dette er markert på kartet med fiolett skravur (709) i området rundt veien. Utstrekningen til den fiolette skravuren markerer samtidig ei buffersone for vilt langs veien. Grensa for buffersonen er kun merka i terrenget der ei uthogd linje (509) går inn i viltområdet. Se kartsymboler under.

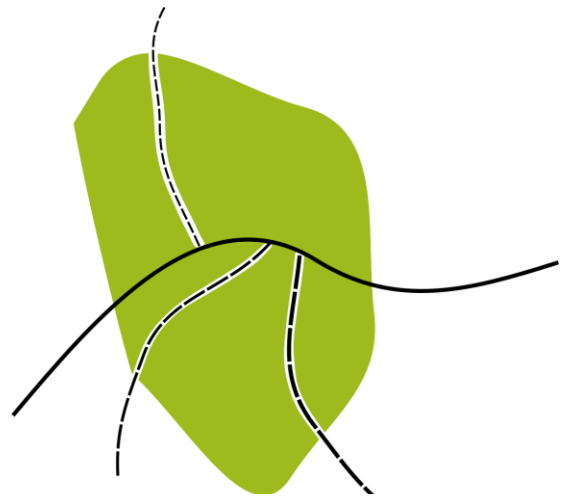


## Stier og veier gjennom gårdstun og hagemark/bebyggelse

Veier som er tegna ubrutt gjennom hagemark (527) kan benyttes. Stier som det er tillatt å følge gjennom hagemark er markert med hvit stripe rundt stien. Stier som ikke har noe hvitt rundt seg kan ikke benyttes. I figuren på neste side, vises til venstre et eksempel på stier og veier som **ikke** kan benyttes gjennom hagemark. Til høyre vises stier og veier som kan benyttes gjennom hagemark. Noen steder kan det være vanskelige å se på kartet om det er mulig å passere eller ikke - sjekk kartet nøye for å være sikker.



Forbudt å løpe på vei og sti!



Tillatt å løpe på vei og sti.

## Gjerder

Det er strømgjerder i nordre del av terrenget med to eller flere ledninger / tråder. Strømgjerder med mange tråder er tegnet på kartet som gjerde (522). Strømgjerder som har få tråder, og som er litt mindre synlige er tegna som utydelig gjerde (523). Alle gjerder kan krysses, såfremt de ikke avgrenser et forbudt område. Alle gjerder som berører løypene er uten strøm når løpet går og kan passeres, men er vanskelige å hoppe over.

## Garderobe og dusj

Garderobe og dusj finnes på arena.

## Minnepremier

Ved målgang får alle fullførte, et eksklusivt eksemplar av «Stekespadetten Snappé» produsert i einer og sykkelleike av «Grevling og Bonden», o-lagets egen håndverksavdeling. Ytterligere produkter (julepresanger?) fås kjøpt på arena.

## NM-organisasjon

Løpsleder: Ingunn Berget (tlf: 415 45 207)

Løypelegging: Håvard Tveite, med flere

Sekretariat/tidtaking: Jo Inge Fjellstad

Arenasjef: Magne Maurset

Komiteemedlemmer: Ivar Maalen Johansen, May Bente Brurberg

Teknisk delegert NOF: Tormod Strand, Måren OK

Arrangementsansvarlig NOF: Jan Arild Johnsen

Jury: Petter Fure, Oppsal IF, Jon Iver Bakken, Nydalen SK og Andreas Huber, Hamar OK

**Velkommen til NM natt i Ås!**