NM-uka 2015

PM for NM langdistanse 10 september

Arena

Arena for NM langdistanse er Frolfjellet skisenter.

Frammøte for løpere

Frammøtested er Frolfjellet skisenter. Det er inntil 1000 meter å gå fra parkering til arena. Løpere må ha vært innom forstart for utdeling av startnummer, sjekk av emiTag mm. før de går til karanteneområdet. Forstart ligger mellom arena og parkeringsplassen, og man passerer dette området både på vei inn på arena og på vei fra arena til start/karanteneområdet.

Det er ikke deltagerkonvolutter. PM er slått opp på arena og kan også fås ved henvendelse på løpskontoret på arena.

Utdeling av startnummer mm.

Startnummer og GPS-vester deles ut på forstart på vei til start/karanteneområdet. Her kontrolleres også emiTag og brikkenummer. De som skal leie emiTag, og evt. Emit brikke får de utdelt. Beregn tid for dette på vei til start/karanteneområdet. I karanteneområdet er det mulig å være innendørs i telt, med tilgang på toalett og drikkevann.

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antall poster	Antatt vinnertid	Væskeposter
D17-18	5,7 km	300 m	10	51 min	2,9 km
D19-20	6,2 km	320 m	11	56 min	2,9 km
D21	8,2 km	420 m	16	68 min	2,9 og 6,0 km
H17-18	7,8 km	430 m	14	57 min	3,4 og 5,2 km
H19-20	10,0 km	540 m	16	72 min	3,5 og 7,1 km
H21	13,6 km	750 m	22	91 min	2,0, 4,9, 6,8 og 9,6 km

Det er arenapassering i klassene D/H21. H21 har kartbytte ved arenapassering.

Væskeposter.

Det er bemannede væskeposter med vann og Maxim (sitron) sportsdrikk tilgjengelig på alle væskepostene. Sportsdrikke blandes med 75% styrke i forhold til anbefalingene på boksen.

Kart og terreng

Utsnitt av kartet Vulusjøen, målestokk 1:15000, ekvidistanse 5 m, utgitt 2015. Se felles-PM for ytterligere informasjon og beskrivelse.

De siste dagene har det i et område blitt utført tynningshogst av løvskog, som berører samtlige klasser utenom D17-18 og D19-20. Kartoppslag som viser omfanget av tynningshogsten er satt opp på start.

Postbeskrivelser er trykket på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Forbudt område

Løperne kan komme i kontakt med hytter. Plattinger/terrasser og øvrig opparbeidet område er forbudt å krysse.

Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro - for smilets skyld i 112 år!
Tannlege Alstad
BM Byggmakker Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay

Start og karantene

Det er merket fra arena til start, via karanteneområde. Merkinga begynner lengst sør på arenaen, på samme sted hvor man ankommer fra parkering. Det er merket med skilt og rød/hvite bånd. Total avstand Arena – start: 850 meter.

Det er obligatorisk for alle startende å møte ved FORSTART, ca. 200 meter fra arena langs merket rute fra arena til start. Ved forstart utdeles startnummer, emiTag for de som skal leie, og GPS-vest til de som skal ha dette. Brikke, emiTag og startnummer kontrolleres, og evt. feil/endringer rapporteres til tidtaker. Beregn tid til dette.

Avstander

Arena – Karantene: 650 meter langs vei (gangtid: 8 minutter) Karantene – Start: 200 meter langs sti (gangtid: 3 minutter) Total avstand arena – start: 850 meter.

Oppvarming skal skje langs vei og sti til start. Det er forbudt område på begge sider av veien til karanteneområde. Langs stien mellom karanteneområdet og start er forbudt området sperret med merkebånd. Start er merket med skilt og sperrebånd.

Toaletter finnes på arena, i karanteneområdet og ved parkeringa som ligger mellom forstart og karanteneområde. Det er IKKE toaletter på start.

Det er IKKE drikke tilgjengelig på start, men selvbetjening av vann i karanteneområdet.

Karantene

Alle løpere må ha møtt i karantene senest kl. 1220. Det er ikke tillatt å medbringe telefon eller annet utstyr for å følge tracking eller resultater. Løpere kan oppholde seg utendørs eller innendørs i telt.

Prosedyre for tidtaking/ start

Tidtaking i alle NM-øvelser blir gjort med emiTag. De som har egen emiTag løper med denne. De som leier emiTag får denne ved forstart og løper med den samme emiTag i alle løp. Stemplingskontroll i alle NM-øvelser blir gjort med EMIT brikke. Det forutsettes at alle startende i NM har EMIT brikke.

EmiTag og brikke skal være på samme hånd/arm.

Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro - for smilets skyld i 112 år!
Tannlege Alstad
BM Byggmakker Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay®

Ved forstart

Kontroll av brikkenummer og funksjonssjekk av emiTag gjøres ved forstart. Ved evt. feil/manglende EMIT-brikke eller emiTag kan ny brikke leies og arrangør foretar oppdatering i resultat/tidtakersystemet. De skal da løpe med den brikken/emiTag i alle løpene i NM.

GPS-vest for tracking vil bli utdelt til forhåndsbestemte løpere (se eget punkt).

På start

Ved starten er det 4 minutter oppropstid. Backup lapper kan tas før oppropstiden. Emit-brikke nulles og løse postbeskrivelser kan tas 2 minutter før start. Løper tar selv kart i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Fra tidsstart følger løperne merket løype 110 meter fram til startpost.

GPS-enheter

Følgende løpere skal bære GPS-enheter under løpet:

18 sist startende i H21 +2 utvalgte

10 sist startende i D21

10 sist startende i H17-18

10 sist startende i D17-18

Etter opprop 4 min før tidsstart bes løper om å sette seg på en stol, evt på huk og en funksjonær vil legge GPS`n i lommen på vesten. Løper må ha tatt på vesten i god tid før opprop.

Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro - for smilets skyld i 112 år!
Tannlege Alstad
BM Byggmakker Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay

Tøy fra start

Tøy fraktes fra karanteneområdet tilbake til arena.

NB. Da det er så kort avstand mellom karanteneområdet og start vil det ikke bli organisert frakt av tøy fra start.

Vask

Våtklut.

Førstehjelp

Det vil være et eget sanitetsteam bestående av lege og helsepersonell på arena. De vil ha base i Idrettshyttas underetasje.

I tillegg vil det være enkelt førstehjelpsutstyr på de bemannede væskepostene.

Meldeposter

Det er flere meldeposter i alle løyper. Disse er markert på postbeskrivelsen.

Målgang

Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for utlevering av strekktider og innsamling av kart.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

Lederstol

Etter målgang ønsker vi at de som til enhver tid leder sin klasse skal sitte i en lederstol/sofa. En funksjonær kommer til å holde oversikten og bidra til å bytte leder når ny bestetid er registrert. Vi skal gjøre vårt ytterste for at ingen skal bli sittende å fryse og vil ha ullpledd tilgjengelig. Likevel ber vi om litt hjelp fra lagledere, foreldre og andre til å komme med tørt tøy til de som sitter i lederstolene. De som sitter i lederstolene vil også få litt ekstra oppvarting med saft/vann.

Det blir begrenset adgang til området helt inntil lederstolene, men presse og fotografer får anledning til å ta bilder og gjøre intervju.

Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro - for smilets skyld i 112 år!
Tannlege Alstad
BM Byggmakker Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay

Resultater

Resultater presenteres live og på mindre Tv-skjermer i resultatteltet, og resultatlister henges fortløpende opp på arena. Protestfrist annonseres etter siste målgang for den enkelte klasse.

Det er åpent Wi-Fi nett på arena med mulighet til å følge tracking og live resultater.

Premieutdeling

Premieutdeling holdes på arena for alle klasser.

Til Norgesmesteren i D 21 og H 21 skal det deles ut Kongepokal.

Se egen info og tidsplan i «PM-fellesinfo».

Skoleorientering

I samarbeid med lærerutdanninga i kroppsøving ved Høgskolen i Nord Trøndelag, HINT, har vi invitert alle 7.klassene (ca 300 stk) i Levanger kommune til arenaen. Disse skal gjennomføre et orienteringsopplegg under ledelse av studentene. Det vil derfor bli mye aktivitet på og rundt arenaen i tiden fram mot første målgang. Det kan finnes poster rundt arena som ikke har med NM å gjøre. Sjekk koder.

Løypelegger

Lars Sandstad Skjeset

TD løyper

Anton Bjartnes, Verdal OK

Løpsleder

Jo Severin Matberg

Leder hovedkomite

Rune Lyngen

Jury

Per Olaussen, Fredrikstad, Otto Richard Eide, Byåsen og Torkel Irgens, Bodø

Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro
Tannlege Alstad
- for smilets skyld i 112 år!
BM Byggmakker Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay



Statskog
Trønder-Avisa
Lantmännen Maskin
Leva·Fro
Vi vokser med jobben - for smilets skyld i 112 år!
Tannlege Alstad
BM BYGGMAKKER Gipling
Levanger kommune
NTE
SpareBank 1 SMN
TradeWay®