

NM-uka 2015

PM for NM mellomdistanse kvalifisering senior 11. September



Arena

Arena for NM mellomdistanse kvalifisering er Brumyrhaugen.

Frammøte for løpere

Frammøtested er Brumyrhaugen. Parkering på arena.

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

Startnummer

Sted for utdeling av startnummer ligger ved utgangen av arenaen på vei til start.

NB! Startnummer, emiTag, og evt. leiebrikker deles ut på forstart. Her kontrolleres også emiTag og brikke. Beregn tid for dette på vei til start.



Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antall poster	Antatt vinnertid
D21 heat 1	2,8 km	100 m	11	22 min
D21 heat 2	2,9 km	100 m	11	22 min
D21 heat 3	2,9 km	100 m	11	22 min
H21 heat 1	3,5 km	130 m	13	22 min
H21 heat 2	3,5 km	130 m	12	22 min
H21 heat 3	3,5 km	130 m	13	22 min
H21 heat 4	3,5 km	130 m	12	22 min

Kart og terreng

Langåselva, målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, utgitt 2015. Synfaring og rentegning av Evzen Cigos og Zdenek Lenhart (Offtrack/Olles) 2014. Kartet holder god kvalitet. Terskelen for å tegne grønt har vært litt høyere enn man ofte opplever i Trøndelag, så variasjonene innenfor hvit skog er relativt store. Dette er imidlertid fulgt konsekvent over hele kartet. Karttegn for myrsig (308) er enkelte steder brukt for å vise renner i ei større myr som er ekstra tydelig.

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

Terrenget ligger mellom 150 og 250 m.o.h. og kan karakteriseres som "bygdeterreng" som varierer fra åpen gran- og furuskog til partier med mer skogsdrift og tettere vegetasjon. Det er generelt mindre myr enn i finale terrenget. Løpbarheten er meget god i størsteparten av terrenget, men redusert av tettere vegetasjon og tung bunn i enkelte områder. I deler av terrenget er det en del rester etter tinningshogst og vindfall.



Start og karantene

Det er merket fra arena til start med skilt og plastbånd. Total avstand Arena – start: 2800 meter.

Det er obligatorisk for alle startende å møte ved FORSTART. Forstart ligger lengst vest på arenaen, ved merking mot start. Ved forstart utdeles startnummer og emiTag for de som skal leie. Brikke, emiTag og startnummer kontrolleres, og evt. feil/endringer rapporteres til tidtaker. Beregn tid til dette.

Avstander Arena –start: 2800 meter langs sti og vei (gangtid: 30 minutter)

Oppvarming skal skje langs veien til start.

Start er merket med skilt og sperrebånd.

Forbudt område er merket med sperrebånd.

Toaletter

Toaletter finnes på arena og på vei til start 500 m fra starten.

Drikke

Det vil være vann tilgjengelig ved selvbetjening på vei til start.

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.

Ved forstart

Kontroll av brikkenummer og funksjonssjekk av brikke og 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.



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 70 meter fram til startpost.

Alle heatene i henholdsvis dame og herre klassene starter på samme minutt.

Tøy fra start

Tøy fraktes fra start tilbake til arena.

Vask

Våtklut.

Førstehjelp

Det vil være et eget sanitetsteam bestående av lege og helsepersonell på arena.

Meldeposter

Det er meldepost på nest siste post.

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.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

Resultater

Resultater presenteres live, og resultatlister henges fortløpende opp på arena.

Protestfrist annonseres når siste løper i hver klasse er i mål.



NB.

Løpere som kvalifiserer seg til å løpe finale, men som vet at de ikke kommer til å starte bes om å melde fra på løpskontoret innen en time etter at siste løper har kommet i mål slik at nestemann på resultatlista kan rykke opp til finaleplass.

Løypelegger

Gunnar Vatn

Lars Sandstad Skjeset

TD løyper

Arne Okkenhaug, Verdal OK

Løpsleder

Jo Severin Matberg

Leder hovedkomite

Rune Lyngen

Jury

Per Olaussen, Fredrikstad

Otto Richard Eide, Byåsen

Torkel Irgens, Bodø



