

NM-uka 2015

PM for NM mellomdistanse 12. september



Arena

Arena for NM mellomdistanse 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 og 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 til 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
D17-18	3,1 km	120 m	12	24 min
D19-20	3,2 km	140 m	12	24 min
D21	4,7 km	200 m	17	35 min
H17-18	4,1 km	160 m	13	26 min
H19-20	4,1 km	190 m	13	26 min
H21	5,6 km	260 m	20	35 min

Det er arenapassering i klassene D/H21.

Kart og terreng

Utsnitt av kartet Vulusjøen, målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, utgitt 2015. Se felles-PM for ytterligere informasjon og beskrivelse.

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.

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: 1750 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 det. Brikke, emiTag og startnummer kontrolleres, og evt. feil/endringer rapporteres til tidtaker. Beregn tid til dette.

Avstander:

Arena – Karantene: 1300 meter langs vei (gangtid: 15 minutter) Karantene – Start: 450 meter merket med rød/hvite merkebånd (gangtid: 6 minutter) Total avstand arena – start: 1750 meter.

Oppvarming skal skje langs vei og merket trasè til start. Det er forbudt område på begge sider av veien til karanteneområde og start.

Start er merket med skilt og sperrebånd.

Toaletter

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. Toaletter er tilgjengelig i karanteneområdet. 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.

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/tidtakingsystemet. 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 70 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 H19-20

10 sist startende i D19-20

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

Endring i utdeling av GPSer på lørdagens mellomdistanse:

- Utdeling av GPSene vil bli foretatt på vei ut fra karanteneområdet 15 min. før start.
- Alle løperne må passere gjennom ei sluse for registrering og utdeling av GPS.
- Vestene hentes sammen med startnummer på forstart.

Væskeposter

Det er bemannet væskepost ved passering av arena for seniorklassene. Vann og Maxim sportsdrikke er tilgjengelig. Sportsdrikke blandes med 75% styrke i forhold til anbefalingene på boksen.



Tøy fra start

Tøy fraktes fra karanteneområdet tilbake til arena.

NB. Da det er såpass 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.

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 oppvarming 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.



Resultater

Resultater presenteres live og på mindre Tv-skjermer i resultatteltet. Resultatlistene henges fortløpende opp på arena.

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

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

Premieutdeling

Det blir blomsterseremoni for medaljevinnerne på arena.

Premieutdeling vil foregå i forbindelse med banketten lørdag kveld for alle klasser.

Se egen info og tidsplan i «PM-fellesinfo»

Løypelegger

Gunnar Vatn

Lars Sandstad Skjeset

TD løyper

Terje Rønning, OK Skøyen

Løpsleder

Jo Severin Matberg

Leder hovedkomite

Rune Lyngen

Jury

Per Olaussen, Fredrikstad

Otto Richard Eide, Byåsen

Torkel Irgens, Bodø





Statskog  **Trønder-flvisa**

 **Lantmännen**
Maskin

 **Leva.Fro**
Vi vokser med jobben - for smilets skyld i 112 år!

 **Tannlege**
Alstad

 **BM**
BYGGMAKKER
Gjøting



Levanger
kommune

 **NTE**

SpareBank  **TradeWay**
SMN