

NM- uka 2015

PM NM stafett 13. september



Arena

Arena for NM stafett er Frolfjellet skisenter.

Start

Start D17: kl. 0930

Start H17: kl. 1100

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antall poster	Antatt etappetid
D17 etappe 1	4,6-4,7 km	215-220 m	14	37 min
D17 etappe 2	4,6-4,7 km	215-220 m	14	37 min
D17 etappe 3	4,9-5,0 km	220-225 m	16	39 min
H17 etappe 1	6,4-6,5 km	300-340 m	16-17	42 min
H17 etappe 2	6,4-6,5 km	300-340 m	16-17	42 min
H17 etappe 3	7,2-7,3 km	350-390 m	19-20	47 min

Det er arenapassering på alle etapper.

Kart og terreng

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



Væskepost

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

Lagsposer

Lagsposer deles ut på løpskontoret i Idrettshytta. Lagsposen inneholder startnummer, sikkerhetsnåler, backuplapp og skjema for eventuelle endringer av lagoppstillinger og/eller brikkenummer. Endringer må være levert i løpskontor **senest 1 time** før start av den enkelte stafett.

Lagoppstillinger

Lagoppstillinger legges inn i Eventor innen kl. 20:00 lørdag kveld. Endringer på lagoppstilling kan deretter gjøres **inntil 1 time** før start på skjema i løpskontoret.

Start

Start D17: kl 0930

Start H17: kl 1100

Løpere bruker egen EMIT brikke og egen emiTag, de som ikke har emiTag får utdelt dette ved innsjekking. Alle løpere i stafetten må «sjekkes inn ved start/vekslingsområde». Ved innsjekking må du ha med startnummer. For å unngå kø ber vi om at man er ute i god tid for innsjekking – gjelder spesielt 1. etappe. Etter å ha sjekket inn kan løperne gå til start-/vekslingsområde eller tilbake til arena for oppvarming osv. Nulling av Emit-brikke skjer ved innsjekking, eller ved inngang til start-/vekslingsområde. Selve startområdet der kart er utlagt og merket med startnummer til første etappe åpnes inntil 5 minutter før start. Start 1. etappe skjer på signal fra startsjef. Det er 200 meter fra start til startpunkt.

Veksling

Ved veksling leveres kartet til funksjonær og løper fortsetter til kartplanken hvor neste etappes kart henger. Det er både inngående og utgående løpers ansvar å sjekke at de tar/får riktig kart (nr og etappe). Er noe feil gi beskjed til arrangør. Reservekart blir delt ut ved behov. 200 meter til startpunkt.



Lag som disket på 1. etappe og 2. etappe

Hvis alle sjekker koder så blir ikke dette noe tema, men lag som blir disket på første etappe stoppes ved siste veksling og henvises til omstart. Lag som blir disket på andre etappe og er innenfor premieplass stoppes ved arenapassering på siste etappe og får ikke fullføre stafetten.

Passering av arena

Alle etappene passerer samlingsplass. Det stemples på en passeringspost. Deretter følges merket løype langs målområdet gjennom arena til startpost for siste runde.

Oppvarming

Oppvarming kan skje på arena og langs veien mot parkeringsplassen. Forbudt område er merket med skilt og sperrebånd.

Toaletter

Finnes på arena.

GPS-enheter

GPS kun på siste etappe.

Følgende løpere skal bære GPS-enheter under løpet:

H 17: De 20 beste lagene fra i fjor + noen utvalgte

D 17: De 15 beste lagene fra i fjor + noen utvalgte

GPS- vester og enheter utleveres i ved «innsjekking før start / veksling» Beregn ekstra tid til dette.

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. Disse er markert på postbeskrivelsen. Løypene passerer arena.

Målgang

På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Det vil være måldommere fram til siste premieplass er avgjort. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av kart.

Vann og saft er tilgjengelig etter utgang fra målteltet.

Strekktider kan fås når omstart i herreklassen er gjennomført.

Omstart

Omstart gjennomføres ca. 15 minutter etter at vinnerlaget er i mål i den respektive klassen.

Resultater

Resultater presenteres live og på mindre TV-skjermer i resultatteltet, og resultatlister henges fortløpende opp på arena.

Protestfrist annonseres etter målgang for siste premieplass i den enkelte klasse.

Premieutdeling

Premieutdeling holdes på arena for alle klasser. Se egen info og tidsplan i «PM-fellesinfo».

Løypeleggere:

Per Anders Røstad

Lars Sandstad Skjeset

TD løyper:

Tor Ove Hallem, Verdal OK

Løpsleder: Jo Severin Matberg

Leder hovedkomite: Rune Lyngen

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





Statskog  **Trønder-flvisa**

 **Lantmännen**
Maskin

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

 **Tannlege**
Alstad

 **BM**
BYGGMAKKER
Gipling

 **Levanger**
kommune

 **NTE**

SpareBank  **TradeWay**