



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



PM for NM langdistanse 8. september 2016

Arena

Arena for NM langdistanse er Klungsetmarka – Klungset skiarena på Fauske.

Følg E6 nordover fra Fauske sentrum ca 1,3 km. Merket avkjøring fra E6 mot vest inn på kommunal vei ca 2 km til arena. Parkering umiddelbart inntil arena. Lagstelt kan settes opp på anvist plass på arenaen, se arenakart. Underlaget der lagsteltene kan settes opp er hardt. Solide plugger anbefales.

Avstand fra løperhotellet, Thon hotel Nordlys i Bodø, til arenaen på Fauske er ca 58 km. Det pågår veiarbeider på Rv80 som er hovedveien ut fra Bodø sentrum. Det må påregnes ekstra kjøretid på opp mot 30 minutter i rushtid på grunn av dette.

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

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antall poster	Antatt vinnertid	Væskeposter
D17-18	6,2 km	200 m	13	51 min	3,1 og 5,0 km
D19-20	7,0 km	225 m	15	55 min	3,3 og 5,7 km
D21	8,9 km	380 m	17	65 min	4,5 og 6,9 km
H17-18	8,1 km	300 m	15	56 min	4,5 og 6,5 km
H19-20	10,3 km	430 m	17	70 min	4,4 og 7,0 og 9,0 km
H21	13,3 km	660 m	23	85 min	5,4 og 8,4 og 11,1 km

Arenapassering

Alle klassene passerer arena underveis i løpet. Passering av arena skjer langs merket løype, og begynnelsen av den siste runden er markert med startrekant på kartet. Det er ikke kartbytte.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Væskeposter

Væskeposter er bemannet. Løperne kan velge mellom vann og saft/sportsdrikk.

Kart

«Klungsetmarka», målestokk 1:15000, ekvidistanse 5 m, utgitt 2016.

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

Terrengbeskrivelse

Store deler av berggrunnen i området består av kalkstein/marmor som gir et detaljert kurvebilde med innslag av negative kurver.

Vegetasjonen i de lavere delene av terrenget består av naturlig lokal løvskog (bjørk, osp, rogn) og einer med varierende løpbarhet, i andre områder av terrenget er det granplantasjer i varierende alder og med varierende løpbarhet. Det er et velutviklet nett av stier, skiløyper og kjerreveger etc. i de nedre delene av terrenget.

I de øvre delene av terrenget består vegetasjonen av bjørk og furuskog med varierende tetthet, samt åpent og halvåpent fjellterreng. I noen områder er terrenget myrpreget.

Spesielle forhold når det gjelder kart og terreng

I områdene med kalksteinsbunn og naturlig lokal vegetasjon (bjørk/einer) kan det i områder være noe sesongbetont undervegetasjon (gress/bregner). Denne legger seg i varierende grad nå på høsten. Det finnes dyretråkk og noen gamle gjengrodde stifar i terrenget som ikke er så lange eller tydelige at de er definert som sti, og dermed ikke tatt med på kartet.

Alle løypene kan komme i berøring med en paintball-bane i nærheten av arena. Her er det diverse mindre plankekonstruksjoner som er for små til å stå på kartet, et og annet merkebånd, og fargerester i gresset.

Forbudt område

Løperne kan komme i kontakt med hytter. Plattinger/terrasser og øvrig opparbeidet område er forbudt å krysse. Øvrige forbudte områder er markert på kartet. Vis hensyn!

Avstander

Arena – Forstart/karanteneområde: ca 300 meter langs skiløypetrase (gangtid: 5 min.).

Karanteneområde – Start: ca 1,9 km langs kjerreveg/sti (rask gangtid: 25 min.). Samlet stigning er ca 165 høydemeter. Mesteparten av strekningen går langs kjerreveg.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Oppvarming skal skje langs sti/kjerreveg til start, og områder nært start som er merket tydelig som oppvarmingsområder. Det er forbudt område på begge sider av traseen til karanteneområde, og på begge sider av kjerreveg og sti til start hvor ikke annet er tydelig markert.

Toaletter finnes ved arena og i karanteneområdet. Det er ikke toaletter på start.

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

Forstart (utdeling av startnummer, emiTag og GPS)

Utdeling av startnummer til løperne skjer på forstart, ca 300 m nordvest for arenaen på vei til start. På forstarten foregår også sjekk av emiTag, og utdeling av emiTag til de som skal leie det, samt utdeling av GPS-vester og GPSer til de løperne som skal ha det. Beregn tid til dette.

Ved eventuelle feil/manglende Emit-brikke eller emiTag kan ny brikke leies og arrangør foretar oppdatering i resultat/tidtakersistemet. De skal da løpe med den brikken/emiTag i alle løpene i NM.

Følgende løpere skal bære GPS-enheter under løpet:

20 sist startende i H21

10 sist startende i D21

10 sist startende i H17-18

10 sist startende i D17-18

Løpere som skal bære GPS skal beregne at de får utdelt sin GPS på forstarten ca 40 min før sin egen starttid.

Meldeposter

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

Karantene

Forstart og karanteneområde ligger på samme sted. I karanteneområdet er det mulig å oppholde seg innendørs i telt. Det er tilgang på drikkevann og det er oppsatt 2 toaletter i karanteneområdet.

Frist for å møte i karantene

Alle løpere må ha møtt i karantene senest kl. 1330. Det er ikke tillatt å medbringe telefon eller annet utstyr for å følge tracking eller resultater. Ingen løpere må forlate karanteneområdet i retning arena etter siste frist for oppmøte i karantene.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Start / prosedyre for tidtaking

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.

På start

Ved starten er det 4 minutter oppropstid. 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 fram til startpost.

Tøy fra start og karanteneområdet

Tøy fraktes fra start og fra karanteneområde tilbake til arena. På grunn av lang avstand mellom start og arena, må det påregnes at det kan ta noe tid før tøy fra start er fraktet tilbake til arena.

Vask

Våtklut. Det er dusjmulighet fra kl 14-17 på Fauske videregående skole, Gymnasveien 5, merket fra E6 (se vedlagt kart/flyfoto).

Førstehjelp

Det vil være et eget sanitetsteam bestående av lege og helsepersonell på arena. I tillegg vil det være enkelt førstehjelpsutstyr på de bemannede væskepostene.

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 innsamling av kart, GPS, Emittag og utlevering av strekktider. Løpere beholder lånte emiTag helt til siste dag de deltar.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

Resultater

Resultater presenteres live på storskjerm. Resultatlistene henges fortløpende opp på arena.

Protestfrist annonseres etter siste målgang for den enkelte klasse.

Det er åpent WiFi nett på arena med mulighet til å følge tracking og live resultater. Til storskjermproduksjonen betjenes flere kameraposisjoner. Storskjermproduksjonen med speakerlyd kan følges på nett-TV.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Premieutdeling

Blomsterseremoni på arena. Premieutdeling holdes på banketten på Bodø videregående skole ca kl 1945 lørdag kveld.

Produsent storskjerm/TV/streaming

Per Frost

Speakere

Asgeir Moberg og Tore Jakola

Løypelegger

Carl Henrik Bjørseth

TD løyper

Ivar Mølnevik

Løpsleder

Lars Reitan

Leder hovedkomite

Torkel Irgens

Jury

Geir Bråten, Vegårshei

Marit Haavardsholm, Sandnes

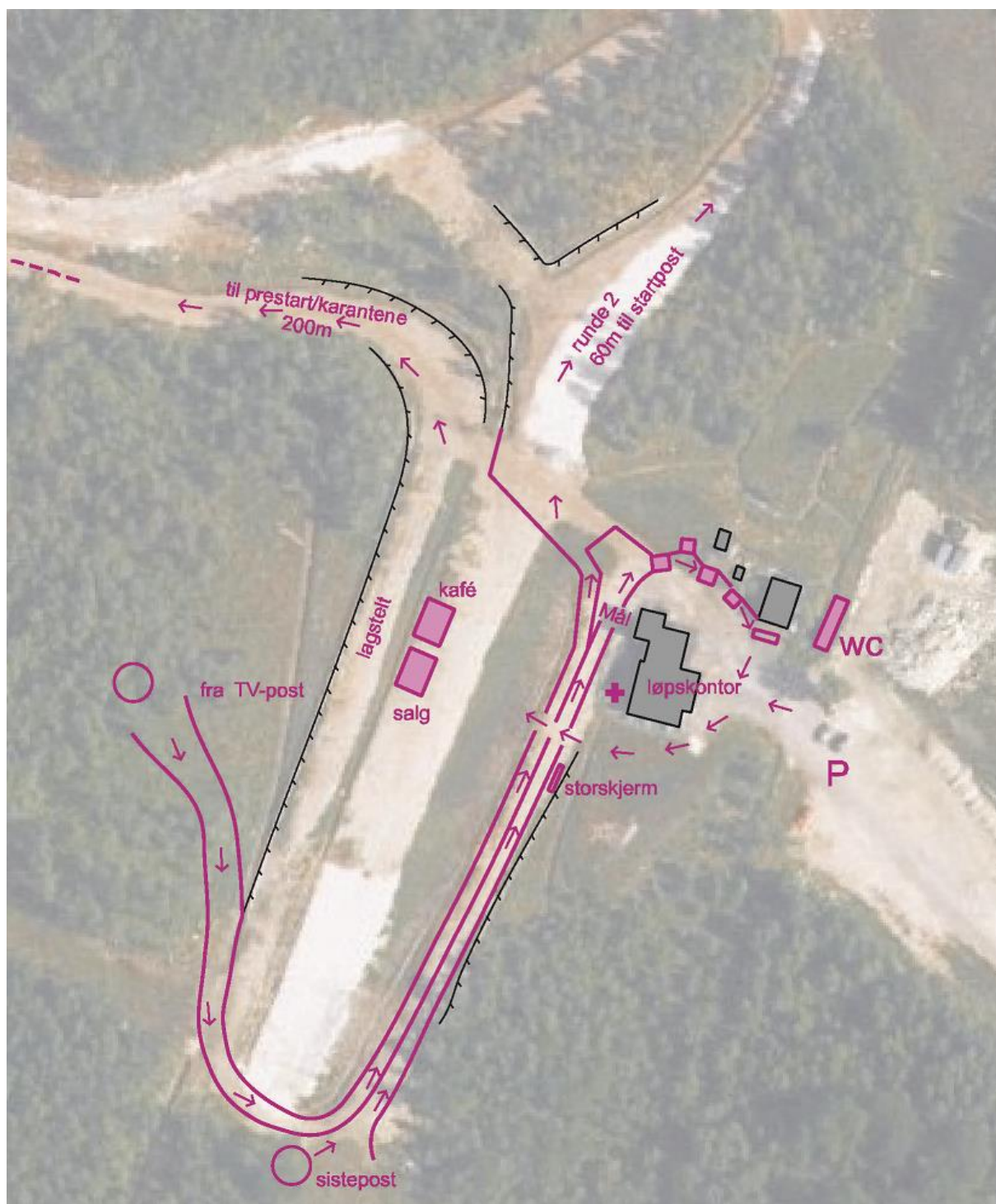
Eirik Nordbrøden, Halden



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016

BODØ
2 © 1 6
- 200 ÅR -

Arenakart





NM uka i Bodø
8.-11 september 2016

BODØ
2016
- 200 ÅR -





NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Takk til våre sponsorer



T. Kolstad Eiendom AS

