



NM uka i Bodø  
8.-11 september 2016



## PM for NM mellomdistanse kvalifisering 9. september 2016

### Arena

Arena for NM mellomdistanse kvalifisering er Hellevik gamle skole på Straumøya, kort vei fra Saltstraumen i Bodø kommune.

Det er merket fra Rv80 rundkjøring øst for Løding (Tverlandet). Følg Fv17 sørover ca 13 km fra kryss/rundkjøring Rv80 øst for Løding (Tverlandet) til Saltstraumen, fortsett over Saltstraumbua. Rett etter bua ta til høyre Fv580 ca 2 km til arena. Parkering på jorder i umiddelbar nærhet til arena. Lagstelt kan settes opp på anvist plass på arenaen, se vedlagt arenakart.

Avstand fra løperhotellet, Thon hotel Nordlys i Bodø, til arenaen på Straumøya er ca 33 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 lagsposer/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
D21-1	2.9 km	130 m	13	22 min
D21-2	2.9 km	135 m	13	22 min
D21-3	2.9 km	130 m	13	22 min
H21-1	3.5 km	165 m	16	23 min
H21-2	3.6 km	160 m	14	23 min
H21-3	3.5 km	165 m	15	23 min
H21-4	3.5 km	160 m	15	23 min



NM uka i Bodø  
8.-11 september 2016



### **Kart og terreng**

«Hellevik», målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, utgitt 2016. Grunnlag for kartet er gammelt o-kart fra 1983, samt tilgjengelig offentlige kartdata fra nett. Det er ikke utført laserscanning av området.

Terrenget er kupert med forholdsvis tydelige formasjoner. God sikt og løpbarhet. Åpen fin furu og bjørkeskog i de høyere partiene. I de lavere områdene mye myr med furuskog på de tørre områdene mellom. Det er noe snaufjell med berg i dagen, eventuelt berg med tynt moselag på. OBS: Det kan være glatt hvis det regner eller nettopp har regnet. På grunn av det jevnt over tynne jordsmonnet i området, er det mange steder bart fjell der det er bratt. På litt avstand, og noen steder også på nært hold, kan slike berg fremstå som skrenter. Karttegner har valgt en restriktiv praksis for å ta med slike berg som skrenter.

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

### **Avstander**

Arena – start: 1.8 km langs veg vestover på Straumøya. Samlet stigning ca 50m.

Oppvarming skal skje langs veg til start. Det er ikke tillatt å løpe/gå ut i terrenget.

Toaletter finnes ved arena og ca 500m før start. Der er det også tilgang til drikkevann. Det er ikke drikke tilgjengelig på start.

### **Forstart / utdeling av startnummer og emiTag**

Utdeling av startnummer og kontroll av emiTag/utdeling av emiTag til de som skal leie det, skjer i utgangen av arena på vei mot start.

### **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. Backuplapp deles ut 3 minutter før start. 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.



NM uka i Bodø  
8.-11 september 2016



### **Tøy fra start**

Tøy fraktes fra start 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.

### **Førstehjelp**

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

### **Meldeposter**

Det er 2 meldeposter i alle løyper. Disse er ubemannet.

### **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, emiTag og utlevering av strekktidslapper. Løpere beholder lånte emiTag helt til siste dag de deltar i NM.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

### **Resultater**

Resultater presenteres live på storskjerm. Resultatlistene henges fortløpende opp på arena. De 12 beste løperne fra hvert heat går videre til NM mellomdistanse finale lørdag 10. september.

Protestfrist annonseres av speaker på arena.

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

### **Løypelegger**

Arild Hegreberg

### **TD løyper**

Jan Arild Johnsen

### **Løpsleder**

Lars Reitan



NM uka i Bodø  
8.-11 september 2016

**BODØ**

2016

- 200 ÅR -

### Leder hovedkomite

Torkel Irgens

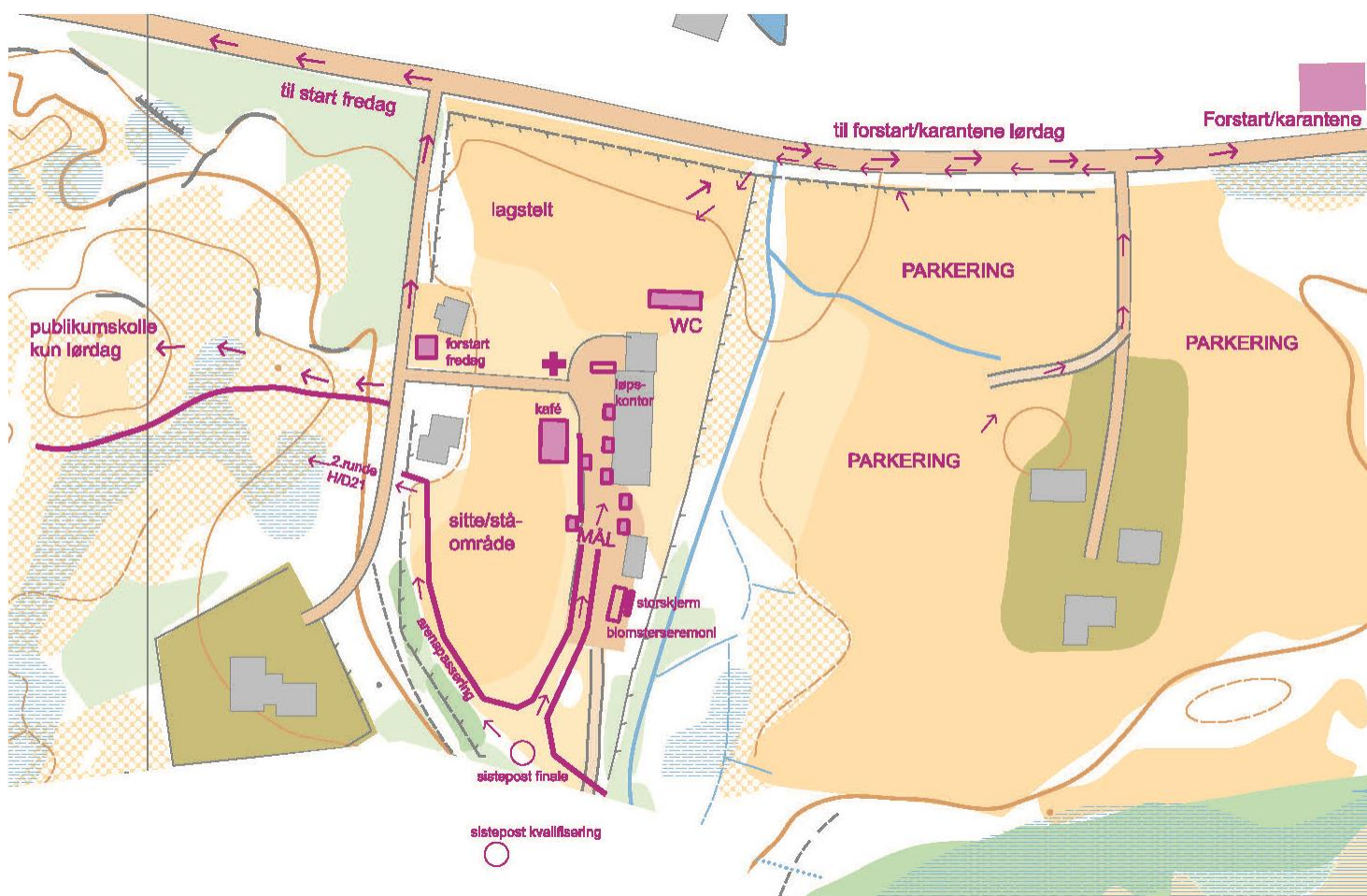
### Jury

Geir Bråten, Vegårshei

Marit Haavardsholm, Sandnes

Eirik Nordbrøden, Halden

### Arenakart





NM uka i Bodø  
8.-11 september 2016



## Takk til våre sponsorer



Statskog



T. Kolstad Eiendom AS

