



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



PM for NM mellomdistanse finaler 10. september 2016

Arena

Arena for NM mellomdistanse finaler 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 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
D17-18	3.3 km	120 m	15	26 min
D19-20	3.3 km	120 m	16	26 min
D21	4.8 km	175 m	23	35 min
H17-18	4.0 km	150 m	18	26 min
H19-20	4.1 km	155 m	19	26 min
H21	5.7 km	190 m	25	35 min

Det er arenapassering i klassene D/H21. Ingen kartbytte. Arenapasseringsposten er den samme som siste post. Vær oppmerksom på dette og husk at det skal stemples 2 ganger. Juniorene har denne posten bare en gang.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Kart og terreng

«Straum», 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 middels kupert. Første del av løypa er forholdsvis små høydeforskjeller uten mange tydelige formasjoner. Sikten er veldig variabel. Det er både tettvokste områder og mer åpen skog. Deler av løypa går gjennom et svært detaljert område. Siste del av løypa har mer tydelige formasjoner.

Løpbarheten er varierende. Det er partier som innbyr til stor fart men også tungløpte områder med ujevnt underlag. Noen områder med kalkstein har til dels skarpe steinformasjoner og ujevn overflate. Det er en del mindre hull i bakken. Vær obs på dette. Ikke alle hullene er markert med svart V. En av postene er plassert ved et slikt hull. Selve hullet vil bli markert med sperrebånd.

Alle løypene skal innom et område som brukes til utmarksbeite for storfe rett etter start. Området er avgrenset med strømgjerde. På løpsdagen er strømmen slått av. Dyrene skal oppholde seg i et område som ligger et stykke unna løypene. Det er åpning (port) i gjerdet rett etter startpost (sti krysser gjerdet her). Denne vil stå åpen under løpet. Der løperne passerer tilbake utenfor gjerdet litt lenger ut i løypa er det ingen port. Det er enkelt å krysse gjerdet men det kan være litt vanskelig å se det på avstand. Det er hengt opp markeringsbånd der det forventes at løperne vil krysse.

Postbeskrivelser er trykket på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start. Noen poster er plassert på skrenter. Standardplassering ved skrent er ved fot. Der det ikke er angitt noe spesifikt er det standardplassering som gjelder.

Avstander

Arena – start: 1.7 km langs veg/sti østover på Straumøya. Ubetydelig stigning.

Toaletter finnes ved arena og forstart. Det er ikke toaletter ved start.

Drikke er tilgjengelig ved forstart.

Forstart / utdeling av startnummer, emiTag, GPS-vester og GPS

Utdeling av startnummer til løperne skjer på forstart som er ved grendehuset, ca 400 m østover ved veien og på vei mot 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.



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



Beregn tid til dette.

Ved eventuelle 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.

Følgende løpere skal bære GPS-enheter under løpet:

20 sist startende i H21

10 sist startende i D21

10 sist startende i H19-20

10 sist startende i D19-20

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, ved grendehuset ca 400 fra arena.

Grendehuset benyttes som karanteneområde (o-sko må tas av). Det er toaletter i grendehuset, samt oppsatt toaletter utenfor huset. Det er tilgang på drikkevann.

Frist for å møte i 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. Ingen løpere må forlate karanteneområdet i retning arena etter siste frist for oppmøte i karantene.

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.

Tøy fra start

Tøy fraktes fra start tilbake til arena. På grunn av lang avstand mellom start og arena, må det



NM uka i Bodø
8.-11 september 2016



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 4 meldeposter i alle juniorløypene og 5 poster i seniorløypene som registrerer mellomtider. 2 av disse har TV-dekning med mulighet for visning på storskjerm.

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.

Protestfrist annonseres av speaker på arena.

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.

Løypelegger

Arild Hegreberg

TD løyper

Jan Arild Johnsen

Løpsleder

Lars Reitan

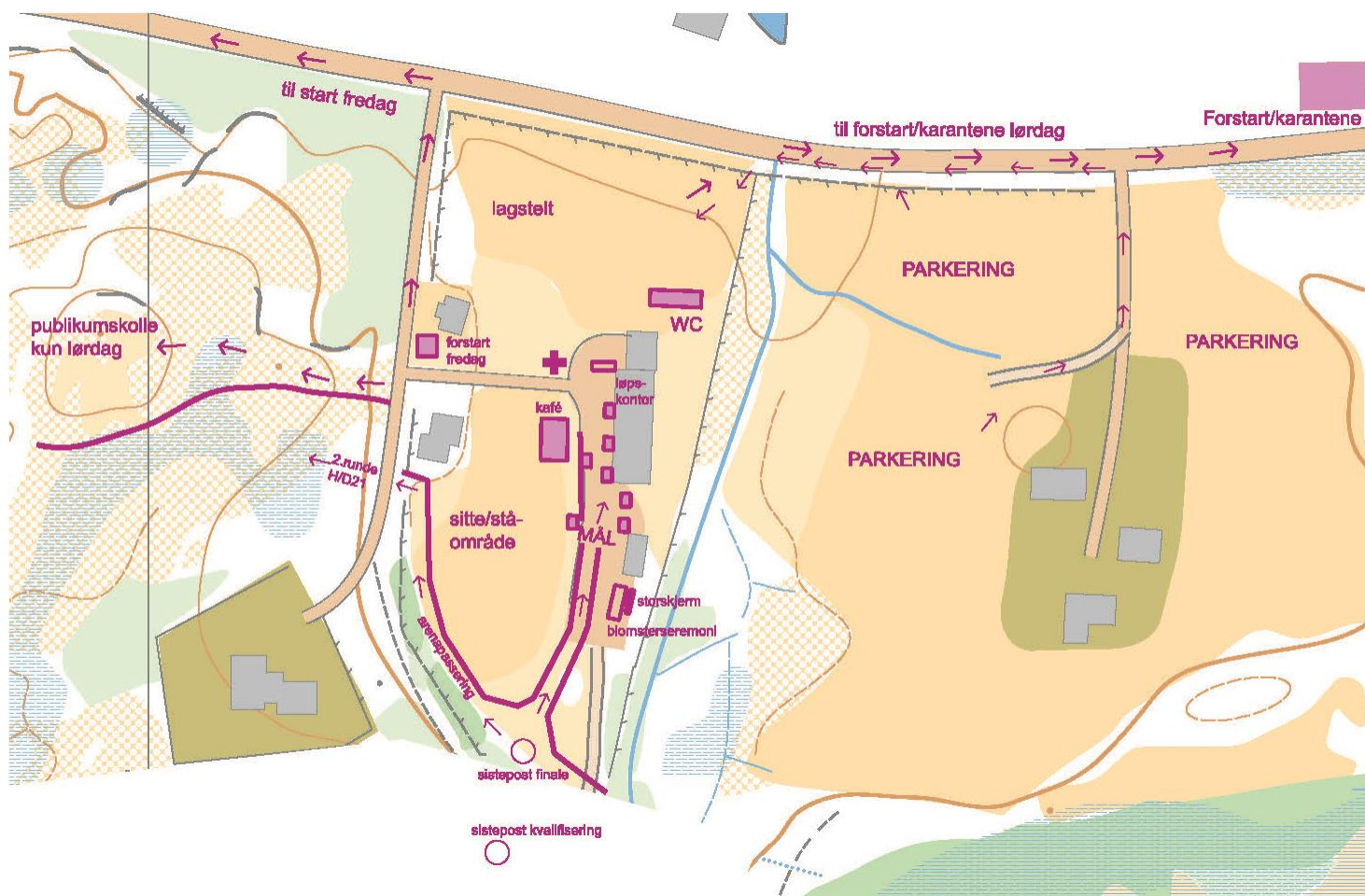
Leder hovedkomite

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



T. Kolstad Eiendom AS

