



PM

Samnanger IL og Varegg Fleridrett

ynskjer velkomen til

NM Ultralang 2017

og SPORT8-Norgescup senior og junior

på Kvamskogen

søndag 20. august 2017

Arena: Furedalen Alpin - Kvamskogen

Heimeside: www.nmultra2017.no

Tilkomst og arena:

Arena er Furedalen Alpin i Kvam herad. Den ligg ca. 65 km frå Bergen sentrum ved Fv 7 og ca. 10 km frå Norheimsund. Merka avkøyring frå Fv7. Parkering på arena. Parkeringsavgift kr 50.-.

Kart og terreng:

Kvamskogen – Utgitt i 2017. Målestokk 1: 15.000. Ekvidistanse 5 meter.

Konstruksjon: Laserkurver og tilleggskonstruksjon Roar Forbord

Synfaring og reinteikning: Gunnar Gytri

Kvamskogen er Bergens skiferieområde med tusenvis av hytter og fleire alpinanlegg. Løpsområdet strekkjer seg frå hyttebebyggelsen på ca. 350 moh og opp til snaufjellet på ca. 650 moh. Terrenget er variert frå opne myrområde, via bratte elvedalar, hytteområder og til snaufjell med innslag av berg i dagen med mange pyttar. Det er generelt god løpbarhet i heile løpsområdet. Grovkupert terreng med kart på over 20 km² innbyr til mange veivalgsmuligheter.

Husdyr: Det er beitande dyr (hest, ku og sau) i terrenget. Vis omsyn!

Gjerder: Det er fleire gjerder i terrenget. Vis omsyn når de passerer gjerda!

Berggrunn og stein: Me åtvarar mot å utfordra stup.

Elv: Elva i søndre del av terrenget er ei typisk flaumelv og går rask opp ved mykje nedbør. På kartet er den markert som upasserbar, men ved lite nedbør er det lett å passere. Elv er teikna som forbode område, og markert med sperreband i dei mest aktuelle områda, og løparane må respekter dette og bruke merka kryssningspunkt! Merka passeringspunkt er teikna inn på kartet og vist på oppslag på start.

Vegetasjon: Generelt er det ope og lettløpt terreng, og vegetasjon og nedsatt løparbarhet er nesten utelukkande bjørkeskog.

Bygningar

Utedo, brønnoverbygg og leikehytter på ca. 1 meter x 1 meter er utelatne. Uthus, trafokioskar er tekne med og teikna minimum 0,5 x 0,5 mm på ferdig kart. I terrenget kan desse bygga vere ein god del mindre, ned mot 2 meter x 2 meter.

Bebyggelse (teikn 527).

Der det er opparbeidde "plenar" og tilplanta hagar, gjerne med basseng og mindre bed er teikn 527 brukt ved hytter. I enkelte områder er det mange hytter, og løparane kan kome tett på hyttene. Vis hensyn og ikkje spring inn på plattingar, mindre plenar og heilt opp i hytteveggen sjølv om det ikkje er teikna som bebyggelse. Vis også hensyn når du spring langs stiar og mellom hyttene.

Bygg og campingvogner er ikkje teikna inn på campingplassar, men heile området er teikna som bebyggelse.

Løyper:

Løypene er lange og ber preg av tradisjonell ultralangdistanse. Alle løypene er innom arena omtrent halvvegs.

Klassane har følgjande løypelengder og stipulerte vinnartider:

Klasse	Stipulert vinnartid	Løypelengde	Stigning	Postar	Væskepostar (Ca lengd vist under)
D 17-18	90 min	11,0 km	490	17	3,1 / 5,2 / 7,1
D 19-20	100 min	12,8 km	585	19	3,1 / 7,1 / 8,9
D 21	120 min	16,0 km	700	21	2,7 / 5,4 / 9,9 / 11,7
H 17-18	95 min	13,6 km	595	20	2,6 / 5,6 / 8,0 / 9,8
H 19-20	120 min	17,5 km	775	22	2,5 / 5,4 / 10,1 / 12,3 / 13,7
H 21	140 min	22,0 km	905	27	4,0 / 6,7 / 11,4 / 13,6 / 19,1

Alle klassar har 3 min startintervall, og til saman 430 m snitsling i løypa.

Væske:

Det vert servert vatn og sportsdrikk (Maxim Lemon) på alle væskepostar. I tillegg vil det vera eit lite utval av mat (rosiner, banan, etc.) ved passering av Arena og ved målgang. Alle væskepostar er bemanna. På væskepostar i tilknytning til merka løype, er væske plassert i enden av merka løype og ikkje på posten. Det er tilbod om drikke (vatn) i forstart/karantene.

Meldepostar:

Det er meldepost på eller i nærleiken av alle væskepostane.

Passering av Fv7:

Alle løyper kryssar Fv7. Det er 80-sone på passeringsstaden og det kan til tider vera ein god del trafikk. Det står vakter ved passeringspunktet – **følg deira anvisning!** Heile FV7 er forbudt område og det er ikkje tillate å springa langs eller på vegen, unntatt i samband med merka løype.

Passering av arena:

Alle klassar har passering av arena. I tillegg til væskestasjon, kan utøvarane her ta imot eigen drikke og mat frå eige støtteapparat. Det vert sett opp stativ der løparane kan hengje opp eigen mat/drikke dei vil ha ved passering.

Start:

Følg merking (Raud og oransje «O-merkeband») nordover frå Arena til start. Avstand frå Arena til forstart/karantene: Ca 2000 m – ca. 25 min å gå. Frå forstart/karantene er det ca. 700 m opp til start og ca. 100 m stigning. Startpost etter ca. 80 m.

Det er transport av klede frå start og karanteneområdet tilbake til Arena. Merk også at det ikkje er toalett på start – kun i karanteneområdet.

For sein til start (NOFs konkurranseregler pkt. 22.6.6)

Om ein deltakar kjem for seint til start på grunn av feil frå arrangøren, skal vedkomande få ny starttid. Ein deltakar som av eiga skuld kjem for seint til start, skal få starta så snart som mogeleg, utan å få ny starttid. Starttidspunktet vert bestemt av arrangøren som skal ta omsyn til mogeleg påverknad på andre deltakarar.

Startnummer:

Alle skal springa med startnummer, det er sjølvbetjening ved karantene/forstart. Same stad vert det utlevering/kontroll av emiTags, brikkenummer og GPS.

GPS

H21-:	20 stk
D21-:	10 stk
H 17-18:	10 stk
D 17-18:	10 stk

GPS vert delt ut ved karanteneområdet og kan hentas 30 min før eiga starttid. Berekn tid til dette.

Postbeskrivelsar/brikkelappar:

Postbeskrivelsane er trykt på kartet. I tillegg er det lause postbeskrivelsar ved start for alle klassar. Sjølvbetjening av brikkelappar på same stad.

Største dimensjon på postbeskrivelsar er maks 19 x 5 cm.

Startprosedyre:

Det er ikkje opprop ved start så løparane må sjølv passe si eiga starttid. Oppropsklokke viser di starttid 3 min før start. Gå fram når klokka viser di starttid for kontroll og sjølvbetjening av brikkelapp. Sjølvbetjening av lause postbeskrivelsar 2 min før start. Løparen tek sjølv kartet i startaugneblinken. Det er løparen sitt ansvar å ta kart med rett løype. NB! Hugs å nullla brikka før start. Det står 0-postar ved inngang til startområde.

Karantene:

Karanteneområdet er plassert ca. 700 meter før start. Her er det utdeling av startnummer (sjølvbetjening), emiTags og GPS – For dei som skal ha det. Det er toalett og varmastove som deltakarane kan nytta. NB! Forbode med piggsko inne – Respekter dette! Det er sjølvbetjening av vatn ved/i karanteneområdet.

Merk! Live streaming frå kl 12.00. Dette betyr at alle løparar må ha forlete Arena seinast kl 11.55.

Fair Play

Det er ikkje tillatt for løpararar som har avslutta sitt løp, leiarar eller publikum å kommunisera med løparar som ikkje har starta eller ved passering av arena.

Resultat

Speakerteneste på arena.

Link til live-senter finns også på heimesida under Nyheter – Livsenter, www.nmultra2017.no

Offisielle resultatlistar vert slegne opp fortløpande på arena.

Protestar:

Klageskjema finns på løpskontoret. Alle klager skal vera levert skrifteleg til løpskontoret innan 15 min etter at resultatliste med klagefrist er slått opp på arena. Klager levert etter denne fristen vert avvist.

Jury:

Marit Haavardsholm, Sandnes

Hanne L Raadal, Halden

Ståle Sønsterudbråten, Raumar

Mål:

Det er to ulike sistepostar. Ein for NM og ein for publikumsløpet, og det er to ulike målsusar. NM-løparane skal inn i det høgre innløpet – andre løparar i det venstre.

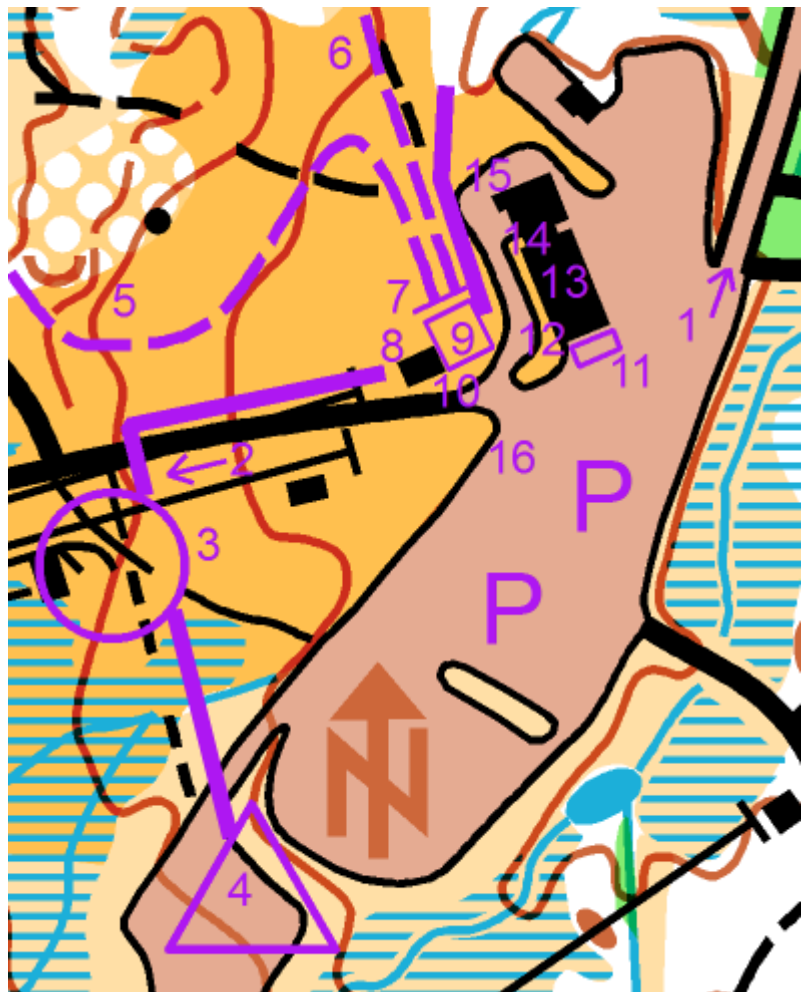
Løparen er i mål ved passering av mållinja. Løparen går deretter til måltelt for avlesing av brikke. Følg tilvising ved avlesing. Dersom løpet ditt ikkje blir godkjent i stemplingskontrollen, vert du vist til raud sone. Brikkelapp vert då automatisk samla inn for ekstra kontroll.

Løparar som bryt løpet, skal helst springa gjennom mål som normalt for registrering av brikke. Dersom dette ikkje skjer, må løparen (eller lagsleiaren) vende seg til mål eller løpskontoret for avlesing av brikka. Lagleiar er ansvarleg for at alle klubben sine løparar vert registrert i mål.

Avlesing av brikke for utskrift av eigne strekktider skjer etter målgang på eigen stad.

1. Til start NM – nordover (oransje/kvit)
Til Start 2 - nordover: N-løyper publikumsløp (gul/svart)
2. Til Start 3: A/B-løyper publikumsløp – vestover:(raud/kvit)
3. Passeringspost NM
4. Væskepost arena
Utplassering eigen mat/drikke
5. Frå sistepost NM
6. Frå sistepost publikumsløp
7. Mål
8. Speaker
9. Tidtaking, brikkeavlesing, raud sone, løpskontor
10. Løpardrikke
11. Garderobetelt (ved dårleg vær)
Tøy frå start/karantene
12. Resultat og info
13. Kafe og kiosk
14. Toalett
15. Småtroll
16. Sport8 butikk

 Sperra område



Makstid:

Arrangøren og NOF er vorte einige om å utvida makstida på løpet til 270 minutt (4,5 time). Løparar som overskrid makstida vert diska.

Leigebrikker/Tags:

Lånte emit-brikker og emiTags skal leverast i mål etter løpet. Løparen er ansvarleg for lånte brikker/Tags og tap vert fakturert med kr 700.-.

Premiering:

Rett etter løpet (Ca kl. 15.00)

Toalett/dusj:

Toalett i tilknytning til varmestova – Kafeteria og i karanteneområdet. Tilbod om dusj på Samnanger barneskule på retur til Bergen. Skulen ligg 300 m frå Fv7. Vær snill å gje melding til sekretariatet ved ankomst om de ynskjer å nytta dette tilbodet.

Sanitet:

Samnanger Røde Kors er på arena og på/ved 2 av væskestasjonane. Det er i tillegg fleire legar i løpsorganisasjonen. Det er i tillegg isposar, tape og plaster på væskepostar utan personell frå Røde Kors.

Livesenter:

Livesenter med resultat og arenalyd vil vera tilgjengeleg på internett. Dette vært også vist på 2 storskjermar inne i kafeteria.

Servering/Sal:

Det er sal av både varme og lette rettar og kaker og frukt i kafeteria. Sport8 har butikk med sportsutstyr spesielt retta mot orientering på arena.

Frå ca. klokka 13 er det sal av blanke kart og kart med alle NM løypene

Hovudfunksjonærar:

Arild Røen	tlf. 934 07 146	Løpsleiar
Per Arne Aadland	tlf. 928 48 844	Løypeleggjar
Jan Haugland	tlf. 995 95 338	Løypekontrollør
Jan Arild Johnsen	tlf. 901 65 680	Hovedkontrollør NOF