



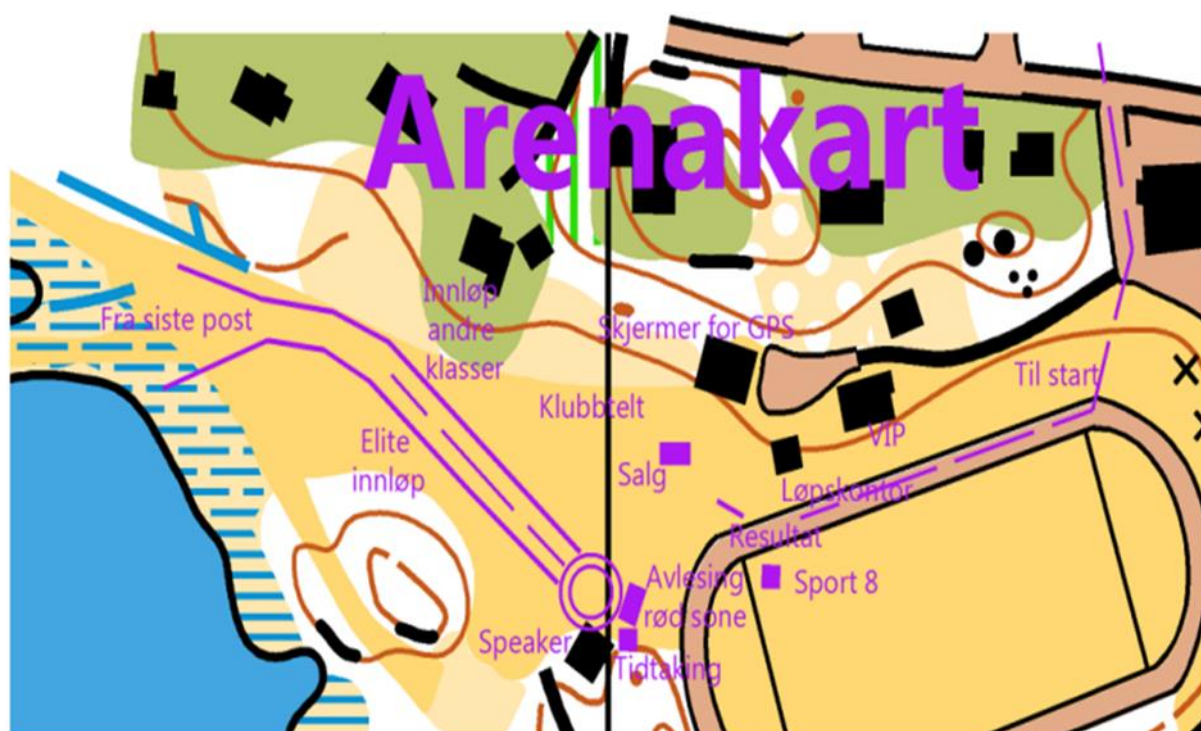
ULTRALANG 19. AUGUST 2018

HØYDALSMO



PM for NM Ultralang 2018

(Rev. 18.08. vedk. Start 1)



SPORT 8.NO

Organisasjon:

NOF	Jan Arild Johnsen	90165680
Løpsleiar	Ketil Kvaale	97141311
Løypeleggar	Asbjørn Byggland	
Løypekontrollør	Per Christian Hagen	
Tidtaking/Resultat	Dagfinn Øksenholt	

Jury:

Geir Bråten, Vegårshei
Tove Heimdal, Konnerud
Per Olav Gulbrandsen, Larvik

Tilkomst og arena: Arena er på Høydalsmo Stadion ved Høydalsmo Skule og Samfunnshus i Tokke kommune. Den ligg ved Rv45 300 meter frå E134. Merking frå kryss E134 og Rv45 i Høydalsmo sentrum. Parkering på og ved arena med inntil 500 meter gangavstand. Parkeringsavgift kr 50,- . Kontanter eller vipps . Vipps #138036.

Kart og terreng: Grønliheii – utgjeve 2018. Målestokk: 1:15000. Ekvidistanse 5 m.

Kartgrunnlag: Laserkurver med FKB-data tilrettelagt av Terje Mathisen.

Synfaring: Søndre del 2015 – Martin Hoset og Kjell Meen – Revidert 2018 Helge Gisholt.

Nordre del 2017 - 2018 – Helge Gisholt.

Reinteikning: Søndre del – Martin Hoset. Nordre del + revidering søndre del Helge Gisholt.

Kartområdet er eit mykje nytta turområde spesielt vinterstid. Skiløypene kring arena blei mellom anna nytta under NM på ski nordiske greiner i 2002. På den nordre delen av kartet er det laga eit flott løypenett spesielt tilrettelagt for skiløping.

Løpsterrenget strekkjer seg frå Høydalsmo stadion 556 moh til eit heiområde med høgaste punkt på om lag 800 moh. Terrenget er variert med opne myrområder, små og store vatn, og liar med granskog. Terrenget har generelt glissen skog og låg undervegetasjon. Det finnast dyretråkk i området som ikkje er markert på kartet. Enkelte løyper kan koma i kontakt med bustadhus. Det er ikkje lov å springe der det er nytta kartteikn 520, hage/gardstun. Alle løyper kjem i kontakt med tilplanta hogstfelt. Prøv å unngå å trække på små granplanter. Området har i sum fått normal nedbørsmengde i sommar og myrane er normalt våte for årstida.

Løyper: Løypene er lange og ber preg av tradisjonell ultralangdistanse. Ingen løyper er innom arena undervegs. Klassene har fylgjande lengder og stipulera vinnartider:

Klasse	Stipulera vinnartid	Løypelengde	Stigning	Postar	Væskepostar (km)
D17-18	90 min	9,4 km	330 m	17	2,6 / 4,9/ 7,0
H17-18	100 min	12,5 km	410 m	15	4,1 / 7,2 / 9,3
D19-20	100 min	10,9 km	415 m	18	2,5/5,0/6,1/8,3
H19-20	120 min	15,1 km	665 m	22	3,0/7,7/10,7/12,8
D21	120 min	13,9 km	555 m	19	2,5/3,9/6,5/9,5/11,6
H21	150 min	20,4 km	810 m	28	3,1/7,9/10,8/13,8/18,2

Væske: Det vert servera VATN og MAXIM sportsdrikk på alle væskepostane. Det er ikkje fast føde på nokon av postane. Alle væskepostane er bemanna. Dei fleste væskepostane er på ein post. Det er då markert *væske* i postbeskrivinga. **Hugs å «stemple» før du tek drikke.** Væskestasjonar som ikkje ligg på ein post (3 stk), er plassert på ein av fleire naturlege passeringstader og er merka av på løpskartet med standard symbol. Det er også mange bekkar i terrenget, men arrangør kan ikkje garantere vasskvaliteten.

Meldepostar: Er plassert på væskepostar, men det er ikkje melding på alle væskepostar. Det finns også meldepostar plassert utanfor væskepostar.

Start: Gjeld alle løparar: Fylg merkeband ut frå arena til start. Merkinga går frå idrottsbanen og opp langs vestveggen på Samfunnshuset. Ver merksam når du kryssar RV 45. Det er stor trafikk.

Start 1: **H 21, D 21 og H 19-20.** 15 minutt å gå til forstart. All oppvarming skal skje langs vegen til forstart og ved forstart. 50 meter å gå frå forstart til start. Ingen toalett på start1.

Start 2: **D 19-20, H 17-18 og D 17-18.** 2 minutt å gå til buss. **10 minutt i buss** til forstart. Forstart er på nordsida av E134 og her skal all oppvarming skje. Start er på sørsida av E134, 80 meter å gå. Ver merksam når du kryssar E 134. Det er stor trafikk.

Busstider og startnummer (viktig at alle fylgjer den bussen dei er sett opp på):

Buss nr	Tidspunkt	D19-20	H17-18	D17-18 inkl. guest
1	09:00		401-404	601-610
2	09:30	301-304	405-414	501-504
3	10:00	305-314	415-424	505-514
4	10:30	315-324	425-434	515-524
5	11:00	325-330	435-444	525-534
6	11:30		445-455	535-545

På start 2 er det toalett og tilgang på drikkevatt.

Startnummer: Alle skal springe med startnummer. Det er sjølvbetjening på forstart. Same stad blir det utlevering av leigebrikker (emiTag og brikke) og GPS. EmiTag blir nytta til tidtaking medan brikka blir nytta til dokumentasjon av postpassering.

GPS: I klassene H21, D21, H17-18 og D17-18 skal dei best seeda løparane springe med GPS. Sjå eiga liste på arena og ved forstart. GPS blir delt ut ved forstart og kan hentast 30 minutt før eiga starttid. Legg inn tid under oppvarminga for å ordne dette.

Postbeskrivingar og brikkelappar: Det er trykt postbeskrivelsar på løpskarta. I tillegg er det lause postbeskrivelsar ved start for alle klasser. Sjølvbetjening av brikkelappar i startbås 3 minutt før start. Største dimensjon på postbeskrivelsar er 6*22 cm.

Startprosedyre:

Start 1 (H21, D21 og H19-20): Ved forstart er det sjølvbetjening av startnummer, samt utdeling av leigebrikker og GPS for dei som skal ha det. Det er ikkje navneopprop ved forstart så løparane må sjølv passe si eiga starttid. Klokke på forstart viser **5 min** før startklokka. Gå opp til start **(150m)** når klokka viser di starttid for kontroll av brikker og sjølvbetjening av brikkelapp. Sjølvbetjening av lause postbeskrivelsar 2 min før start. Løparen tek sjølv sitt løpskart når starten går. Det er løparen sitt ansvar å ta kart med rett løype. Sjekk headingen på postbeskrivelsen!. **NB! Hugs å nulle brikka før start.** Det står 0-postar ved **i startboksen.**

Start 2 (H17-18, D17-18, D19-20): Ved forstart er det sjølvbetjening av startnummer, samt utdeling av leigebrikker og GPS for dei som skal ha det. Det er opprop med sjekk av brikker ved forstart 5 min før start. Deretter kryssar løparen europavegen og går fram til startområdet 3 min før start for sjølvbetjening av brikkelapp. Sjølvbetjening av lause postbeskrivelsar 2 min før start. Løparen tek sjølv sitt løpskart når starten går. Det er løparen sitt ansvar å ta kart med rett løype. Sjekk headingen på postbeskrivelsen!. **NB! Hugs å nulle brikka før start.** Det står 0-postar **i startboksen.**

Det er startpost i alle løyper. Merka løype om lag 100 m.

Karantene: Ingen eigen plass for karantene, men alle løparane må ha reist frå arena innan kl 1200. Live-streaming blir opna kl 1205.

Fair Play: Det er ikkje lov for løparar som har avslutta sitt løp å kommunisera eller på annan måte hjelpe løparar som ikkje har starta.

Mål: Det er felles sistepost for alle løyper både i NM og Sommarløpet. Denne er midt på skibrua over Rv45. Siste strekningen mot mål har 2 sluser; - NM til høgre og Sommarløpet til venstre. Løparens tid blir automatisk registrert ved passering av mållinja. Løparen går deretter til måltelt for avlesing av brikke. Dersom løpet ikkje blir godkjent i denne kontrollen, blir han/ho vist til «raud sone» for oppfølging. Brikkelapp blir då automatisk samla inn for ekstra kontroll. (Sommarløpet har stemping med brikke i mål som vanleg).

Løparar som bryt løpet skal også gå gjennom mål som normalt for registrering av emiTag og brikke. Dersom dette ikkje skjer må løpar/lagleiar ta kontakt med mål for registrering.

Lagleiar er ansvarleg for at alle lagetts løparar som har starta blir registrert i mål.

Makstid: 5 timar. Løpstid utover dette medfører diskvalifikasjon.

Innlevering av leigebrikker/emiTags: Innlevering i mål. Tapte brikker blir fakturert med kr 700,- pr stk.

Resultat: Speakerteneste på arena (Knut Mathisen og Tor Eivind Erikstein). Live-senter på internett (4G på arena). Resultatlistar blir slått opp på oppslagstavle på arena.

Premieseremoni: Rett etter løpet, ca kl 15:30.

Toalett/Dusj: Toalett i samfunnshus og skule (inngang frå skuleplassen). Dusj i samfunnshus. Fin badestrand ved arena.

Sanitet: Tokke Røde Kors er på arena. Det er enkelt fyrstehjelpsutstyr tilgjengeleg på væskepostar. Sjølvbetjening.

Live-senter: Live-senter med resultat og arenalyd vil vera tilgjengeleg på internett. GPS-tracking kan du sjå på store TV-skjermar inne i bygg på arena.

Servering/sal: Sal av varme og kalde rettar på arena. Sport8 har butikk på arena med alt ein o-løpar kan ha behov for.

Vi ynskjer alle deltakarane lykke til med NM-deltakinga!