



PM Langdistanse 13/9-2018



PM Fellesinformasjon:

Det er laget et egen PM med fellesinformasjon som gjelder alle dagene. PM henges opp på arenaen.

Ankomst til arena:

All ankomst til arena må skje via Rv 417, og anvisninger til parkering må følges. Parkering vil være rundt arenaen og langs grusvei. På langdistansen er det forbudt å ankomme arena fra Presteveien.

Klasser og løyper:

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antatt vinnertid	Estimert første start
H 21 E	13,4 km	480 m	90 min	11:04
D 21 E	8,5 km	230 m	70 min	11:45
H 19-20 E	9,7 km	290 m	70 min	11:12
D 19-20 E	6,8 km	200 m	55 min	11:47
H 17-18 E	8,7 km	300 m	55 min	11:12
D 17-18 E	6,0 km	140 m	50 min	11:39

Karantene:

Alle løpere må ha begitt seg på vei til start innen kl 12:24. Det er ikke lov å ta med seg mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Forstart og start:

Det er 2,5 km til starten retning sør ut fra arenaen. Forstarten befinner seg på vei til start. Det finnes drikkevann og toaletter ved forstart.

På forstarten vil det være selvbetjening av backuplapper og startnummer, samt utdeling av GPS-enheter/-vester til de løperne som skal ha det. Løpere som leier emiTag får dette utdelt ved forstart, og løper med denne emiTag i alle løpene i NM. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker faktureres løperens klubb.

GPS:

De 10 siste løperne i klassene H 17-18 E og D 19-20 E, 12 i D 21 E, samt de 18 siste løperne i H 21 E skal løpe med GPS. Liste over hvem som skal løpe med GPS offentliggjøres i Eventor og på arena. De som er på denne listen er pliktig til å løpe med GPS.





PM Langdistanse 13/9-2018



Oppvarming:

Oppvarming skjer på vei til forstart og i et begrenset området mellom forstart og start.

Kart og terreng:

Kart: Utsnitt av Takserås, målestokk 1: 15 000, 5 meter ekvidistanse, utgitt 2018. Kartet er synfart i 2017 og 2018 av Helge Gisholt. Kartet er tegnet etter ISOM 2017.

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

Terrengbeskrivelse: Terrengen preges av stor variasjon. Det finnes alt fra områder med god framkommelighet til mer tett vegetasjon og høy lyng. Man vil møte på en del store myrområder med varierende løpbarhet. En del mindre myrer kan være tuete og ha høyt gress med nedsatt løpbarhet. Det finnes en del stier med varierende løpbarhet. Noen kan være steinete, mens andre kan ha mer høyt gress. To veier skjærer ellers gjennom terrenget. Kuperingen varierer fra middels til litt grovere heier. Man vil i starten av løypene komme over en del toppbrekk og vindfall, fra vinterens snøfall, hvor løpbarheten er noe nedsatt. Midtpartiet preges av mer åpen skog og en del myr. Alle løypene kommer også innom et område med skråli og større detaljrikdom, hvor skogen kan føles nesten trolsk. De lengste løypene møter på slutten grovere kupering og noe tettere vegetasjon.

Forbudte områder: Forbudt område er skiltet.

Prosedyre for tidtaking:

Tidtaking blir gjort med emiTag og stemplingskontroll med Emit-brikke i alle NM-øvelsene.

Start:

Det er ca 300 meter fra forstart til start. Fra start til startpost er det ca 70 meter.

Startprosedyren er slik:

3 minutter før start – stille opprop. Løperne blir registret og nulling av Emit-brikke.

2 minutter før start – postbeskrivelser.

1 minutt før start – fram til kartene.

Løperne tar kartet 10 sekunder før start, men ser på det først i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Fra startstrek til startpost følger løperne merket løype. Det er ikke lov å kutte merket løype før startpost.



Væskeposter:

Det er bemannede væskeposter med vann og saft i skogen, og ved passering på arena.

Væskeposter er markert i postbeskrivelsen med drikkesymbol.

Væskeposter	H21	D21	H19-20	D19-20	H17-18	D17-18
Væske 1	5,1 km				3,4 km	
Væske 2	6,2 km	4,3 km	4,9 km	4,4 km	4,5 km	4,0 km
Væske 3	9,5 km		7,6 km			
Passering *	11,8 km	6,9 km				
Mål	13,4 km	8,5 km	9,7 km	6,8 km	8,7 km	6,0 km

* Væskeposten ved passering står ikke på postbeskrivelsen, og befinner seg mot siste del av slusen etter arenapassering.

Arenapassering:

Klassene H21 og D21 passerer arena ca 1,5 km før mål. Det er ikke passering for de andre klassene. Ved passering stempler man ved passeringspost og følger merking gjennom arena til enden av slusen. Husk å ta høyre sluse ved passering. Man kan benytte egen væskepost/matstasjon eller arrangørens væskepost ved passering arena.

Meldeposter:

Det er flere meldeposter i alle løyper.

Målgang:

Siste post for junior er den samme som passeringspost for H21 og D21. H21 og D21 har en egen sistepost. Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. Husk å løpe inn i riktig sluse mot mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre for innsamling av kart og GPS.

Toaletter:

Finnes ved arena og forstart.

Nedjogging etter målgang:

Dette kan skje på arena eller på vei mot start.

Fair play:

Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

Tøy fra start:

Tøy fra forstart fraktes tilbake til infoteltet på arena.



PM Langdistanse 13/9-2018



Dusj:

Det er mulig å dusje i Vegårsheihallen mellom kl 12:00 til kl 16:45.

Jury:

Leif Størmer, Fossum IF

Turid Ødegård, OL Tønsberg og omegn

Lars Erik Strømsnes, Malvik IL



Arenaskisse:

1. Toalett
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. Info/Presse
6. Parkering
7. Mål
8. Fra sistepost senior
9. Passering sr/sistepost jr
10. Slutt på sluse ved passering
11. Til start
12. Lagstelt
13. Publikum
14. Storskjerm
15. Speakertårn
16. Væske ved passering

