



PM Kvalifisering Mellomdistanse 14/9-2018



PM Fellesinformasjon:

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

Ankomst til arena:

Det oppfordres til å ankomme arenaen fra Presteveien. Det vil være skilting fra Myra. Følg anvisning til parkering. Parkering vil være rundt arenaen, på jorde og langs grusvei.

Klasser og løyper:

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antatt vinnertid	Estimert første start
D21 Heat 1	2,6 km	105 m	22 min	15:01
D21 Heat 2	2,7 km	120 m	22 min	14:59
D21 Heat 3	2,7 km	110 m	22 min	14:59
H21 Heat 1	3,3 km	130 m	22 min	14:58
H21 Heat 2	3,3 km	140 m	22 min	15:00
H21 Heat 3	3,2 km	135 m	22 min	15:00

Kvalifisering:

De 12 beste i hvert heat kvalifiserer seg til A-finalen. De øvrige går til B-finale. Hvis 12. plassen er delt, går de som deler denne til A-finalen. Se for øvrig «Regler for NM og Hovedløp» på orientering.no.

Karantene:

Det er ingen karantene.

Forstart og start:

Det er 2,3 km til starten retning sør ut fra arenaen. Forstarten befinner seg ved start. Det finnes drikkevann og toaletter ved forstart.

På forstarten vil det være selvbetjening av backuplapper og startnummer. 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.





PM Kvalifisering Mellomdistanse 14/9-2018



GPS:

Det er ikke GPS på kvalifiseringen.

Oppvarming:

Oppvarming skjer på vei til forstart og i området sørøst for forstart.

Kart og terreng:

Kart: Utsnitt av Takserås, målestokk 1: 10 000, 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: Realt skogsterreng typisk for denne regionen. Det er minimalt med stier. Løpsområdet er preget av et aktivt skogbruk gjennom de siste 50-60 årene. Den første 2/3-delen av løypa går mye i eldre relativt tett pleiet produksjonsskog. Løpbarheten er middels til god. Den siste tredjedelen går i eldre skog med god løpbarhet og høy fart.

Forbudte områder: Forbudt område er skiltet.

Kryssing av vei:

Alle løypene vil krysse en trafikkert vei. Det vil være manuell dirigering på veien.

Kryssing av bru:

Alle løperne krysser en trebru. Denne er markert på kartet. Alle må løpe over hele brua.

Prosedyre for tidtaking:

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

Start:

Fra start til startpost er det ca 65 meter.

Startprosedyren er slik:

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

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.





PM Kvalifisering Mellomdistanse 14/9-2018



Væskeposter:

Det er ikke væskeposter, men det er løperdrikke etter målpassering.

Arenapassering:

Det er ikke arenapassering.

Meldeposter:

Det er forvarsel før mål i alle heat.

Målgang:

Alle har samme sistepost. Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre for innsamling av kart.

Toaletter:

Finnes ved arena og forstart.

Dusj:

Det er mulig å dusje i Vegårsheihallen mellom kl 15:30 til kl 17:45.

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.

Jury:

Leif Størmer, Fossum IF

Turid Ødegård, OL Tønsberg og omegn

Lars Erik Strømsnes, Malvik IL



PM Kvalifisering Mellomdistanse 14/9-2018



Arenaskisse:

1. Toalett
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. Info/Presse
6. Parkering
7. Mål
8. Fra sistepost
9. Til start
10. Lagstelt
11. Publikum
12. Storskjerm
13. Speakertårn

