



PM Finale

Mellomdistanse 15/9-2018



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
H 21 E-A	5,8 km	290 m	34 min	13:51
D 21 E-A	4,6 km	200 m	34 min	13:36
H 19-20 E	4,2 km	205 m	26 min	13:29
D 19-20 E	3,1 km	130 m	25 min	12:44
H 17-18 E	3,8 km	160 m	24 min	12:09
D 17-18 E	2,9 km	120 m	25 min	12:36
H 21 E-B	4,4 km	155 m	29 min	11:10
D 21 E-B	3,7 km	120 m	30 min	11:11

Karantene:

Alle løpere må ha begitt seg på vei til start innen kl 14:10. Det er ikke lov å ta med seg mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Forstart og start:

Det er 3,1 km til starten retning sør ut fra arenaen. Forstarten befinner seg på vei til start. Det finnes drikkevann og toaletter før 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 12 siste løperne i klasse D 17-18 E, de 10 siste i H 19-20 E og D 21 E-A, samt de 18 siste løperne i H 21 E-A 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 Finale

Mellomdistanse 15/9-2018



Oppvarming:

Oppvarming skjer på vei til forstart og i området rundt 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: Mellomdistansefinalen går i et skogsterreng typisk for denne regionen med heier av ulik størrelse og høyde. Myrer og myrdrag finnes det også en del av. Det er noen stier i området. Skogeierne i området har vært aktive med hogst, planting, tynning og annen skogpleie gjennom generasjoner. Store deler av løypene går i terreng med større skog og god løpbarhet. Terrenget innbyr til stor fart.

Forbudte områder: Forbudt område er skiltet.

Kryssing av bruer:

Alle løperne i A-finalen krysser to bruer. Den første er markert som obligatorisk krysningspunkt på kartet. Alle må løpe over begge bruene.

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 90 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 Finale

Mellomdistanse 15/9-2018



Væskeposter:

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

Arenapassering:

Alle løpere passerer arenaen bak storskjermen. Følg merket sluse forbi arena (obligatorisk).

Meldeposter:

Det er meldeposter i alle klasser.

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 og GPS.

Toaletter:

Finnes ved arena og før forstart.

Dusj:

Det er mulig å dusje i Vegårsheihallen mellom kl 12:00 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



