



PM - KM sprint søndag 19. mai 2019

Kart: Vinne, målestokk 1:4000, utgitt første gang i sprintnorm 2018, revidert 2019. Løpet går hovedsakelig på asfalt, gruslagte stier/veier og park. Sko med pigg er ikke tillatt.

Arena: Vinne skole. Merket fra E6 ved krysset E6/Jämtlandsvegen rett nord (øst) for Shell stasjonen ved E6 i Verdal. Parkering på og like ved arena (gratis). Ved behov for førstehjelp ta kontakt i kiosk.

Start KM:

Start 2 (ved arena): N1 (N-åpen, D/H -10) kan starte fra kl. 10.30. C-løype (D/H 11-12, Utvikling C 10 – 20) og Åpen A har fri start mellom kl. 12:00 – 13:00.

Start 1 (alle KM-klasser):

Ca. 900 m å gå til start – merket fra arena.

Første start KM-klasser kl. 11:00. Startnummer legges i lagsposen. Ta vare på startnummeret til bruk under Knock-out sprinten. Sikkerhetsnåler hentes i sekretariat ved behov.

Startintervall 1 min., opprop 3 min. før start. Løse postbeskrivelser ved start.

Alle til og med 12 år, samt Utvikling C 10 – 20 får utdelt kart i lagsposen. Åpen C får utdelt kart ved påmelding. Åpen A får kartet ved start.

Løyper: Stipulert vinnertid på ca. 11 minutter for KM klassene.

Klasser og løypelengder:

NTOK, klasser og løypelengder KM		STOK, klasser og løypelengder KM	
D 13-14	1480 m	D 13-14	1480 m
D 15-16	1480 m	D 15-16	1480 m
D17	1680 m	D 17-18	1680 m
D40	1680 m	D19-20	1680 m
D50	1480 m	D21	1680 m
D60	1480 m	D35	1680 m
D70	1480 m	D45	1680 m
H 13-14	1890 m	D50	1480 m
H 15-16	1890 m	D55	1480 m
H17	2070 m	D60	1480 m
H40	2070 m	D65	1480 m
H50	1890 m	D70	1480 m
H60	1890 m	H 13-14	1890 m
H70	1890 m	H 15-16	1890 m
N1 (N-åpen, D/H -10)	1590 m	H 17-18	2070 m
C-løype (D/H 11-12)	1820 m	H19-20	2070 m

Utvikling C 10 – 20	1820 m	H21	2070 m
Åpen C	1820 m	H35	2070 m
Åpen A	2720 m	H45	2070 m
		H50	1890 m
		H55	1890 m
		H60	1890 m
		H65	1890 m
		H70	1890 m

Tidtaking og stempling:

- EKT-brikke i klassene N1 (N-åpen, D/H -10), C-løype (D/H 11-12, Utvikling C 10 – 20) og Åpen A, utleie kr. 50,- pr. stk.
 - EKT-brikke
- EmitTag i alle KM-klassene. Mulighet for å leie EmitTag for de som ikke har egen, for kr. 50,-.
 - Touch-free enheter

Vask: Våtclut. Toalett inne i skolen ved arena.

Premiering:

- Medaljer i KM-klasser i henhold til NTOKs og STOKs regler.
- Annen premiering i henhold til NTOKs regler:
 - Følgende klasser har full premiering:
 - N Åpen D/H 10- D/H 10-12N D/H 11-12 D/H 13-14
 - 1/2 premiering:
 - D/H15-16
 - 1/8 premiering fra:
 - D/H 17- og opp til D/H 35
 - Ingen premiering fra:
 - D/H 35

Premier i N-åpen, D/H -10 og D/H 11-12 deles ut ved målgang. Uttrekkspremier i klassene Åpen C, Utvikling C 10 – 20 og Åpen A deles ut ved målgang.

Medaljer og premier i KM-klassene deles ut etter Knock-out sprinten.

Løypelegger: Tor Ove Hallem

Løpsleder: Inge Hafstad, fmtliha@fylkesmannen.no (tlf. 906 64 724)

TD: Trond Svanøe-Hafstad



PM – Knock-out sprint søndag 19. mai 2019

KM-sprint fungerer som prolog (kvalifisering) til Knock-out sprinten. Klasser slås sammen når semifinaler heatene settes opp. Under Knock-out sprinten blir klasseinndelingen slik:

- D/H 13 – 16
- D/H 17 – 49
- D/H 50-

De 30 beste i de klassene som inngår i D/H 13 – 16, D/H 17 – 49 og D/H 50- blir fordelt i 3 semifinaler heat med inntil 10 løpere i hvert heat. De 3 beste i hvert semifinaler heat, pluss beste 4. plass, går til finale. Semifinale kjøres med gaflingssystemet «Runners Choice», finale kjøres ugaflet.

Det er anledning til å slappe av i gymsalen inne i Vinne skole mellom prolog (KM) og finaleheatene.

Kart og arena: Se PM for KM sprint

Start Knock-out sprint (start ved arena):

Semifinaleheatene: Første start kl. 13:30. Samme startnummer som ble benyttet tidligere på dagen i KM sprint. Startintervall mellom heatene på 4 min, heatene ropes opp 4 minutter før start. Ikke løse postbeskrivelser.

Semifinaleheatene går etter følgende rekkefølge:

13:30	H 17 – 49 heat 1	14:06	D 13 – 16 heat 1
13:34	H 17 – 49 heat 2	14:10	D 13 – 16 heat 2
13:38	H 17 – 49 heat 3	14:14	D 13 – 16 heat 3
13:42	D 17 – 49 heat 1	14:18	H 50- heat 1
13:46	D 17 – 49 heat 2	14:22	H 50- heat 2
13:50	D 17 – 49 heat 3	14:26	H 50- heat 3
13:54	H 13 – 16 heat 1	14:30	D 50- heat 1
13:56	H 13 – 16 heat 2	14:34	D 50- heat 2
14:02	H 13 – 16 heat 3	14:38	D 50- heat 3

Finaleheatene: Første start kl. 15:15. Samme startnummer som ble benyttet tidligere på dagen. Startintervall mellom heatene på 10 min, heatene ropes opp 4 minutter før start. Ikke løse postbeskrivelser.

Finalene går etter følgende rekkefølge:

15:15	H 17 – 49
15:25	D 17 – 49
15:35	H 13 – 16
15:45	D 13 – 16
15:55	H 50-
16:05	D 50-

«Åpne» semifinaleheat:

For de som ikke kvalifiserer seg til semifinalene er det anledning å løpe igjennom semifinaleløypene med «Runners Choice» uten tidtaking fra kl. 14:50. De «åpne» semifinaleheatene kjøres med to minutters intervall. Møte opp ved start. Heatene fylles opp fortløpende uten hensyn til kjønn og klasser.

Løyper: Stipulert vinnertid på ca. 8 minutter for semifinalene og 9 minutter i finalene.
Klasser og løypelengder:

Knock-out sprint klasser og løypelengder semifinaler			
D 13 – 16	1230 m	H 13 – 16	1630 m
D 17 – 49	1520 m	H 17 – 49	1680 m
D 50-	1270 m	H 50-	1480 m

Knock-out sprint klasser og løypelengder finaler			
D 13 – 16	1360 m	H 13 – 16	1590 m
D 17 – 49	1590 m	H 17 – 49	1880 m
D 50-	1360 m	H 50-	1590 m

Tidtaking og stempling:

- EmitTag i alle Knock-out klassene. Mulighet for å låne EmitTag for de som ikke har egen.
- Touch-free enheter

Vask: Våtklut. Toalett inne i skolen ved arena.

Premiering:

- Premier til de tre beste i hver klasse i Knock-out sprint.

Løypelegger: Tor Ove Hallem

Løpsleder: Inge Hafstad, fmtliha@fylkesmannen.no (tlf. 906 64 724)

TD: Trond Svanøe-Hafstad

Rune's o-utstyr vil selge o-utstyr på arena.

Velkommen!!