



# PM



## LANGDISTANSE TORSDAG 12. SEPTEMBER 2019

Det er laget en felles informasjon for NM-løpene på Skrim 12. og 15. september. PM henges opp på arena.

### Arena

Arena er ca 2 km sørvest for Skrim sør utfartsparkering. Fra parkering til arena er det grusvei, merket med gule og svarte bånd. Det er forbudt å oppholde seg utenfor merket vei fra parkering. Barnevognvennlig / sykkelvennlig.

### Terreng

Terrenget preges av grov kupering og meget lite ferdsl. Det går noen skiløyper gjennom terrenget som delvis er tegnet inn som sti, men kan være overgrodd med gress. Skogsbunnen er flere steder tung og røff med frodig vegetasjon av gress og lyng, enkelte skrålier har utpreget steinete bunn. I åpne områder med gult og myrer er overgangene svært diffuse. Også overgangene til lysegrønt er diffuse. Lysegrønt er dessuten til lite hinder for løpbarheten. Nedre del av terrenget har innslag av granskog med lite undervegetasjon og til dels svært god løpbarhet. Nedre del har også flere større myrer.

### Kart

Kart er «Vindoren». Målestokk 1:15 000, ekvidistanse 5 m. Kartet er nytegnet for NM, utgitt i 2019 og følger ISOM 2017. Kartene er synfart og rentegnet av Helge Gisholt.

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

### Løyper

Klasse	Lengde (km)	Stigning (m)	Antall poster	Antatt vinnertid (min.)	Estimert første start
D 17-18 E	5,8	150	9	50	11:18
D 19-20 E	6,4	180	11	55	11:08
D 21 E	9,6	330	14	70	11:32
H 17-18 E	8,2	290	9	55	10:57
H 19-20 E	11,0	440	15	70	10:47
H 21 E	15,0	470	22	90	10:37
D 21 Gjest	9,6	330	14	70	10:48

H 21 Gjest	15,0	470	22	90	10:40
------------	------	-----	----	----	-------

## Karantene

Alle løpere må forlate arena senest kl 12:38. Det er ikke lov å ta med seg mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

## Kartbytte / arenapassering

Klassene D 21 E og H21 E har kartbytte på arena. Ut fra sistepost før kartbytte, hold til venstre for arena ved passering og kartbytte. Til mål etter 2. runde, hold til høyre i innløpet. Kart fra 1. runde leveres midtveis under arena passering, kart til 2. runde må løperen selv ta fra riktig kartkasse før startpunkt.

## Løpsdrikke

Alle løyper har drikkepost etter 2,7 – 2,9 km. Herreløypene har også drikkepost etter 5,4 – 6,0 km.

D21 E og H 21 E har i tillegg drikkepost ved kartbytte på arena.

Der er drikke ved forstart.

## Meldeposter

Det er flere meldeposter i alle løyper. Disse er ikke markert i postbeskrivelsen.

## Forstart og start

Det er 900 m fra arena til forstart langs grusvei i slak oppoverbakke. Følg røde og hvite bånd.

Det er 200 m til start fra forstart. Løperen vil bli sluset til start 10 minutter før fra forstart. Klokke på forstart og start viser starttid.

Det er toaletter ved forstart.

På forstarten vil det være selvbetjening av startnummer. Backuplapper fås på start. **Løpere som løper med leiebrikker, emiTag og/eller vanlig o-brikke, får dette utdelt ved forstart og skal løpe med samme brikke på alle løp.** Leiebrikker må hentes innen klokke viser starttiden til løper. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker/emiTag faktureres løperens klubb.

## GPS

De 10 siste løperne i klasse D 17-18 E, de 10 siste løperne i klasse H 17-18 E, de 10 siste løperne i klasse D 21 E og de 20 siste løperne i klasse 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. GPS hentes i forstart-teltet innen klokke viser starttid til løper.

## Oppvarming

Oppvarming skjer på vei til start og langs grusvei mot samlingsplass.

## Prosedyre for tidtaking

Tidtaking blir gjort med emiTag og stemplingskontroll med Emit-brikke.

### **Startpost**

Det er 70 m fra startpunkt til startpost som er markert med o-skjerm.

Startprosedyre er slik:

3 minutter før start – stille opprop. Løperne blir registrert 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 først på det i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Det er merket korridor med sperrebånd på begge sider fra start til startpost. Det er ikke lov å kutte merket løype før startpost

### **Toaletter / dusj**

Det finnes toaletter på arena og på start. Det er ingen dusjmuligheter på Skrim.

### **Nedjogging etter målgang**

Nedjogging kan skje på arena eller nordover på grusvei mot parkering.

### **Tøy fra start**

Tøy fra start fraktes tilbake til løpskontoret på arena

### **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.

### **Jury**

Oppnevnes av NOF.



***noname***

**TRIMTEX**



**Glasshytta  
i Vivestad**



## ARENAKART LANGDISTANSE SKRIM

