



PM



KVALIFISERING MELLOMDISTANSE FREDAG 13. SEPTEMBER 2019

Det er laget en felles informasjon for NM-løpene på Tjøme 13. og 14. september 2019. PM henges opp på arena.

Arena

Arena er Tjøme ungdomsskole. Det blir merket fra rv 308, rett etter Vrengen bro. Det er kun tillatt å kjøre rv 308 mot Tjøme sentrum.

Parkering skjer på Lindhøy skole. Følg skilting fra Tjøme sentrum og sørover. Avstand fra parkering til arena er ca 2 km, merket med gule og svarte bånd langs gang- og sykkelvei.

Terreng

Tradisjonelt småkupert kystterreng som deles opp av små jorder, grusveier og stier. Toppen av kollene preges av åpen furuskog med lyng og god løpbarhet. Mellom kollene er det partier med undervegetasjon, grønne områder og løpbarheten er dårligere enn oppå kollene.

Det er noe tråkk i terrenget, etter både dyr og mennesker, som ikke er tegnet inn på kartet. Disse er utydelige og/eller går over en kort strekning.

Kart

Kart for mellomdistanse kvalifisering er utsnitt av «Tjøme». Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m. Kartet er nytegnet for NM og 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.

For å ivareta lesbarheten er det i detaljrike områder brukt stup uten tagger.

Stor stein (karttegn 205) er brukt for steiner høyere enn ca 2,0 m.

Det er mange «svarte detaljer» på kartet. Nordlinjene (meridianene) er brutt mange steder, og kan være vanskelig å se.

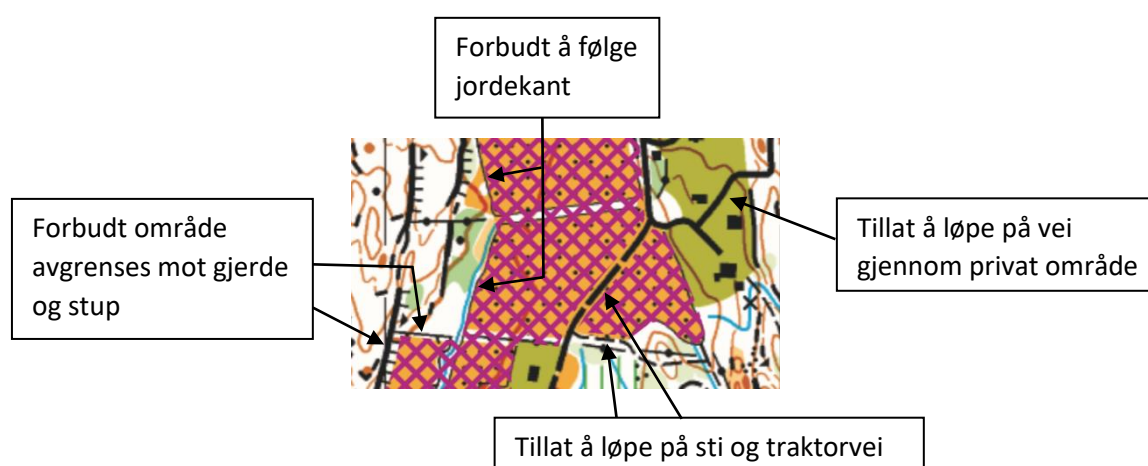
Forbudte områder

Privat område (karttegn 520) «hagegrønt» er forbudt. Enkelte steder er det hengt svarte og gule sperrebånd for å tydeliggjøre overgangen mellom privat område og skog. Disse er ikke vist på kartet. Sti eller vei som krysser gjennom privat område, er tillatt å løpe på.

Dyrka mark (karttegn 412) er forbudt, også jordekant, unntatt der kartet viser sti langs jordekant. Dyrka mark er vist med fiolett skravur (karttegn 709), og det vises tydelig der det er tillatt å løpe på sti over jorde eller langs jordekant.

Det er også andre forbudte områder som vises med fiolett skravur (karttegn 709), som beite både i skog og innmark. Ytterkant av områdene følger tydeligere linjer som gjerde, steingjerde, skrentrekker o.l. Skravuren kan være avsluttet med noe avstand til avgrensende detalj, for å ivareta lesbarheten av detaljen.

Eksempler på forbudt område:



Løyper

Klasse:	Løypelengde:	Stigning:	Antall poster:	Estimert første start
D21E Heat 1	2,6 km	155 m	13	15:21
D21E Heat 2	2,8 km	175 m	13	15:21
D21E Heat 3	2,7 km	175 m	13	15:21
D21E Heat 4	2,8 km	155 m	13	15:21
H21E Heat 1	3,5 km	180 m	16	15:20
H21E Heat 2	3,5 km	185 m	16	15:20
H21 E Heat 3	3,6 km	190 m	16	15:20
H21 E Heat 4	3,7 km	185 m	15	15:20
D 21 – G	2,6 km	155 m	13	14:46
H 21 – G	3,5 km	180 m	16	14:48

Antatt vinnertid ca 22 min i alle heat.

Kvalifisering

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

Karantene

Det er ingen karantene.

Postbeskrivelse

- Dimensjon på postdetalj: Det er ikke angitt dimensjoner på postdetaljer, fordi vi har vurdert at det ikke gir løperne nytte av betydning.
- Postens plassering: Generelt er postene plassert i senter av postringen. For enkelte detaljer gjelder følgende postplassering, hvis ikke annet er angitt i postbeskrivelsen:
Skrent / Stup: Fot (ved foten og midt på)
Kolle og høydepunkt: Topp (oppe på og midt på)

Meldeposter

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

Forstart og start

Det er 1,6 km på vei (grus og asfalt) til start. Følg røde og hvite bånd. Forstarten befinner seg på vei til start. Løperen vil bli sluset til start 6 minutter før fra forstart. Klokke på forstart og start viser starttid.

Det er drikke ved forstart.

På forstarten vil det være selvbetjening av startnummer. Backuplapper fås på start. Løpere som ikke fikk utdelt leiebrikker på langdistansen og som skal løpe 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 starttid til løper. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker/emiTag faktureres løperens klubb.

Det er toaletter ved forstart.

GPS

Det er ikke GPS på kvalifiseringen.

Oppvarming

Oppvarming skjer på vei til start og langs sykkelsti mellom arena og forstart.

Prosedyre for tidtaking

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

Startpost

Det er 60 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.

Væskeposter

Det er ikke væskeposter i terrenget, men løperdrikke etter målplassering.

Arenapassering

Det er ikke arenapassering på mellomdistanse kvalifisering for noen klasser.

Toaletter / dusj

Det finnes toaletter på arena og på start. Det er ingen dusjmuligheter på Tjøme ungdomsskole.

Nedjogging etter målgang

Nedjogging kan skje på arena eller på vei mot start.

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**



ARENA TJØME UNGDOMSSKOLE

