



PM



FINALE MELLOMDISTANSE LØRDAG 14. 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

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. Stedvis noe steinete bunn.

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 er utsnitt av «Tjøme». Målestokk 1:10 000, 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.

For å ivareta lesbarheten er det i detaljrike områder brukt stup uten tagger (karttegn 201 Upasserbart stup).

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.

For 2 uker siden brant en liten hytte ned til grunnen. (Uthuset står fortsatt.) Den befinner seg i terrenget ikke langt fra arena, i nærheten av noen løyper. Det er tydelig hvor hytta har stått, og verken veivalg, framkommelighet eller o-teknikk vil bli påvirket. Kartutsnitt og bilde vises under.



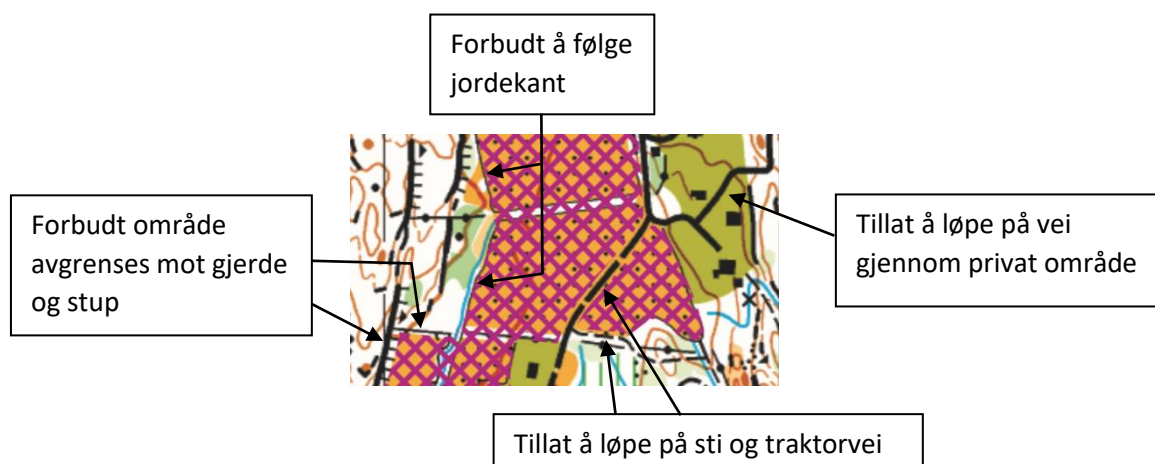
Forbudte områder

Private områder (karttegn 520) «olivengrønt / 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	Lengde (m)	Stigning (m)	Antall poster	Antatt vinnertid (min.)	Estimert første start
D 21 E A-Finale	4530	200	20	34	13:11
H 21 E A-Finale	5570	240	24	34	13:26
D 21 E B-Finale	3490	180	16	29	11:37
H 21 E B-Finale	4380	220	19	29	11:54
D 17-18 E	3050	110	15	25	11:47
D 19-20 E	3090	125	15	24	13:07
H 17-18 E	3880	140	18	25	11:18
H 19-20 E	3980	150	20	24	13:02
D 21 Gjest	Som D 21 B-Finale				11:30
H 21 Gjest	Som H 21 B-Finale				11:30

Løypene går i kryss, og løperne oppfordres til å lese kartet godt så postene tas i riktig rekkefølge. Dette gjelder spesielt for løyper med arenapassering.

Juniorklassene og A-finalene i D21 / H21 har passering på arena. Det er ikke kartbytte. Det er felles sistepost før passering og før mål. Innløpet splittes, slik at passerende løpere holder til venstre og løpere til mål holder til høyre. Se arenaskisse.

Karantene

Alle løpere må forlate arena senest kl 14:07. Det er ikke lov å ta med seg mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Postbeskrivelse

- Spesiell detalj: Det er en post på spesiell detalj, sort kryss på kartet, kryss i postbeskrivelsen. Dette er en lekehytte / liten gapahuk.
- 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)
 - Kulle 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 ca 1,4 km til start langs asfaltert gang- og sykkelvei. Følg røde og hvite bånd. Fylkesvei må krysses to ganger: VIS FORSIKTIGHET!

Forstarten befinner seg rett før 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 tidligere har fått utdelt leiebrikker 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

De 10 siste løperne i klasse D 19-20 E, de 10 siste løperne i klasse H 19-20 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, langs sykkelsti mellom arena og forstart eller på jorde ved forstart.

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.

Væskeposter

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

Toaletter / dusj

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

Nedjogging etter målgang

Nedjogging kan skje på arena eller sørover fra arena på gang- og sykkelvei mot Tjøme sentrum.

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

