



# PM



## STAFETT SØNDAG 15. 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.

### Start

Kl 10:00 Start damer

Kl 11:30 Start herrer

### Lagoppstilling

Lagoppstilling legges inn i Eventor innen kl 20:00 lørdag 14. september 2019. Endringer av lagoppstilling kan gjøres inntil 1 time før start på skjema på løpskontoret.

Startnummer hentes på løpskontoret klubbvis. Alle løpere oppfordres til gjenbruk av sikkerhetsnåler, eventuelt nye fås på løpskontoret.

### Terreng

Terrengen er varierende, fra åpen furuskog med store åpne myrer til noe tettere furu- og granskog i skråliene. Løpsområdet er fra middels til svært godt løpbart. Terrengen er jomfruelig, og det er svært få hogstfelt og stier i området. Kuperingen er fra middels til sterk. I enkelte områder er det høy tung og tuete lyng.

### Kart

Kart er «Vindoren». Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m. Kartet er nytegnert for NM, utgitt i 2019 og følger ISOM 2017. Kartene er synfart og rentegnet av Helge Gisholt.

Postbeskrivelser er trykket på kartet.

## Løyper

Klasse	Lengdelengde	Stigning	Antatt vinnertid
D 17 etappe 1	4,3 / 4,4 km	150 m	36 min
D 17 etappe 2	4,3 / 4,4 km	150 m	36 min
D 17 etappe 3	4,9 / 5,0 km	200 m	42 min
H 17 etappe 1	5,9 / 6,0 km	220 m	39 min
H 17 etappe 2	5,9 / 6,0 km	220 m	39 min
H 17 etappe 3	6,6 / 6,7 km	260 m	46 min

## Meldeposter

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

## 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 vil bli fordelt på 3. etappe i D17 og H17.

## Oppvarming

Oppvarming skjer langs grusvei mot parkering og i vekslingsfeltet.

## Før start

Utdeling av GPS-enheter til forhåndsbestemte lag skjer i eget telt ved inngangen til vekslingsfeltet og hentes i god tid før start. Løpere som leier emiTag kun for stafetten får disse utdelt her, hentes i god tid før start. Alle andre løper med egne, eventuelt leide emiTag utdelt tidligere under NM.

Løpere er selv ansvarlig for å ta backuplapp og nulle Emit-brikke ved inngang til vekslingsfeltet.

## 1. etappe

Startområdet åpner 5 minutter før respektive start. Husk å nulle brikke ved inngang til vekslingsfeltet. 100 m til startpost. Vis varsomhet ved bropassering rett etter start.

## Veksling

Ved veksling passeres mål. Løperen leverer kartet til funksjonær, fortsetter så til kartplanken hvor neste etappes kart henger. Damekartene henger på høyre side og herrekartene henger på venstre side. Det er både inngående og utgående løpers ansvar å sjekke at de tar riktig kart. Hvis en løper gjennomfører etappen sin med feil kart, vil laget bli diskvalifisert. Det er 100 m til startpost. Vis varsomhet ved bropassering rett etter veksling.

Etter veksling følger inngående løper slusen til avlesing av brikke for postkontroll og innsamling av GPS og leid brikke / emiTag. Ved avvik anvises løperne til rød sone.

Husk å nulle brikke ved inngang til vekslingsområde.

## Passering arena

Alle etapper passerer arena. Løperen stempler på passeringspost.

## **Målgang**

Følger merket løype fra siste post til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre for postkontroll og innsamling av kart, GPS og leid emiTag.

## **Lag som diskas på 1. etappe og 2. etappe**

Lag som diskas på første etappe stoppes ved siste veksling og henvises til omstart. Lag som blir disket på andre etappe, og er innenfor premieplass, vil bli stoppet ved arenapassering på siste etappe og får ikke fullføre stafetten. Husk å sjekke koder da enkelte poster kan ligge tett!

## **Fellesstart**

Informasjon om fellesstart for lag som ikke har vekslet vil bli gitt av speaker.

## **Væskeposter**

Det er ingen væskeposter i terrenget under stafetten. Løperdrikke fås etter veksling/målgang.

## **Prosedyre for tidtaking**

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

## **Toaletter / dusj**

Det finnes toaletter på arena og i vekslingsfeltet. Det er ingen dusjmuligheter på Skrim.

## **Nedjogging etter målgang**

Nedjogging kan skje nordover på grusvei mot parkering. Dette skal ikke skje inn i løpsterrenget.

## **Premiering**

Det vil bli utdeling av premier på arena. Estimert tidspunkt er kl 14.15.

## **Fair play**

Løpere som er ferdig med sin etappe skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

## **Jury**

Jack Bjørnsen, Kristiansand

Fridjof Sandstad, Frol

Jon Iver Bakken, Nydalen



***noname***

**TRIMTEX**



Glasshytta  
i Vivestad



# ARENA SKRIM STAFETT

