



PM

15. og 16. februar 2020

Arena: Gåsbu langrennsenter, Hamar

NM 2020

MELLOMDISTANSE
STAFETT
SKIORIENTERING

Følg oss på:

 facebook. NM Skiorientering 2020 på Gåsbu

 Instagram skionm2020



Hamar
kommune

Eidsiva

mini pris

amar-
regionen

EKKO
DIGITALTRYKKERI

Program

Lørdag 15. februar:

- NM mellomdistanse, start fra kl. 1200
- Nasjonalt løp for alle klasser, start fra kl. 1100
- N-åpen og direkteklassene har fri start fra kl. 1030

Søndag 16. februar:

- NM stafett, start H17 kl. 1100, D17 kl. 1105
- Ungdomsstafett 13-16 år, start kl. 1110
- Nasjonalt løp for alle klasser, start fra kl. 1130
- N-åpen og direkteklasser har fri start fra kl. 1030

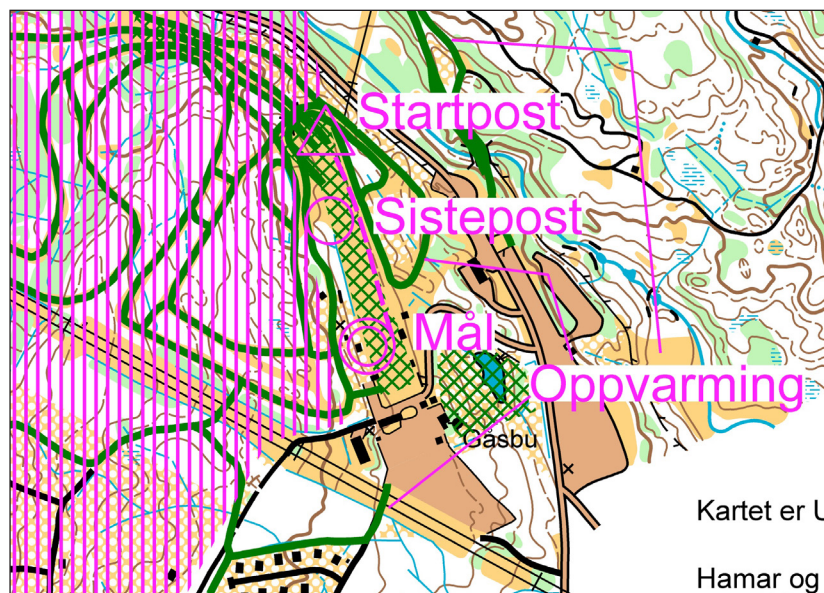
Frammøte og parkering

Gåsbu langrennsenter. Parkering på arena. Innkjøring fra fylkesveg 103, Gåsbuvegen, sørvest for arena. Avgift **kr 50,- pr. dag** betales med **VIPPS: VANG OL # 519244** eller kontant. Vi oppfordrer til å betale parkeringen på forhånd og for begge dager samtidig.

Arena



Arenakart lørdag



Arenakart søndag

Kartet er U

Hamar og

Klasser og løypelengder

NM Mellomdistanse/nasjonalt løp

Klasse	Løypelengde
H17 NM	7,8 km
D17 NM	6,7 km
H40-, Direkte lang	6,3 km
H15-16, H50-, D40-	5,6 km
D50-, H60-	5,0 km
D15-16, D60-, D70-, H70-,	4,1 km
D/H13-14, Direkte kort	3,4 km
D/H11-12	2,3 km
N-åpen	1,5 km

NM Stafett/ungdomsstafett/nasjonalt løp

Klasse	Løypelengde
NM stafett H17-	7,2 - 6,3 - 7,2 km
NM stafett D17-	5,9 - 4,8 - 5,9 km
Stafett H13-16	4,4 - 4,4 km
Stafett D13-16	3,7 - 3,7 km
Mix-stafett D/H13-16	3,7 - 3,7 km
H40-, Direkte lang	6,8 km
H50-, D40-	5,0 km
D50-, H60-	4,0 km
D60- H70-, D70-, Direkte kort	3,6 km
D/H11-12, N-Åpen	1,9 km

På stafettklassene søndag kan løypelengden variere med inntil 150 m pga. gaflingsforskjeller.



Flotte forhold venter løperne

Kart

Utsnitt av o-kartet Gåsbu, tilpasset ski-o normen.

Målestokk 1:10 000 med ekv. 5 m.

Målestokk 1:5000 for N-åpen og D/H11-12.

Alle løpskart vil bli samlet inn etter målgang begge dager, og leveres ut så snart siste løper i D/H17 NM har startet. En PDF-fil av de respektive løypene vil bli gjort tilgjengelig på nett etter arrangementet.

Terreng og sporfordeling

Terrenget preges av åpen skog og myrområder, og er relativt slakt med lite formasjoner. I det sørvestlige området vil løperne møte på et mindre kupert område hvor ski-o-ferdighetene virkelig kan bli satt på prøve. Nær skistadion er terreng mer kupert og kartbildet kan være litt utfordrende med tanke på antall konkurranseløyper.

Sporfordeling begge dager er ca. 20 % maskinkjorte løyper og ca. 80 % scooterløyper. I vestre del av terreng finnes det løyper for hundekjøring. Disse er ca. 2.5 m brede og er tegnet på kartet som maskinpreparerte løyper.

Start

Lørdag:

Ca. 1,3 kilometer til start for alle klasser. Følg skiløype merket med svart/gule bånd nord-vestover fra kafeteriabygget. Respekter avsperring av tverrløyper.

Det er 100 m fra tidsstart til startpost.

Søndag:

Start på skistadion for alle klasser. Det er 200 meter fra tidsstart til startpost.



Mange timer med forberedelser er unnagjort

Startprosedyre individuelle løp

Løperen er selv ansvarlig for å møte til oppsatt starttidspunkt.

Oppropstid og nulling av brikke 3 min. før start.

Kartet deles ut 15 sek. før start for NM-klasse og 1 min. før start for alle andre.

Klasser med fri start har nulling av brikke i startøyeblikket.

N-åpen og D/H11-12 får kartet utlevert på start i god tid før de starter.

Start og vekslingsprosedyre stafett

Start

Oppstilling 3 min. før start. Kartet deles ut ved at løperen mottar kartet bak ryggen i høyre hånd 1 min. før start. Kartet kan på signal legges i kartstativet 30 sek. før start.

Det er ca. 200 meter fra fellesstart til startpost.

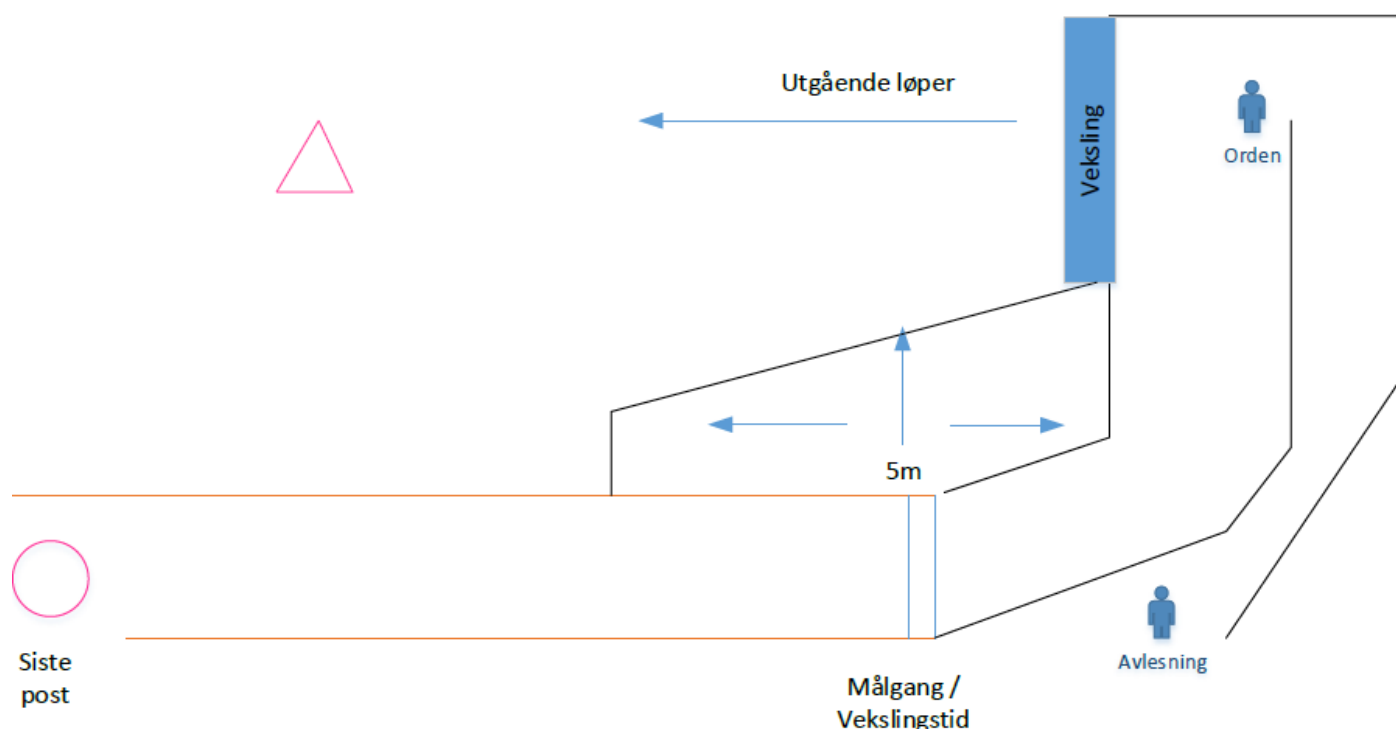
Veksling

Innkommende løper følger merking fra sistepost, passerer mållinje for vekslingstid, og fortsetter til vekslingsfeltet. Veksling foregår med skulderklapp innenfor markert sone.

Utgående løper tar sitt kart fra pinne med kart. Kartene er merket med lagetets startnummer.

Andreetappes kart øverst, tredjeetappes kart nederst. Innkommende løper fortsetter deretter til brikkeavlesning. Det er ca. 200 meter fra veksling til startpost.

Se egen skisse her;



Lagoppstilling

Siste frist for innlevering av lagoppstilling i Eventor er lørdag 15. februar kl. 1800.

Skitesting/oppvarming

Lørdag:

Kan foregå i merket maskinpreparert løype mot start.
Det er også muligheter for oppvarming og skitesting på start.

Søndag:

Oppvarming og skitetesting må skje på arena og området mot nordøst.
Se egen skisse på side 2.

Startnummer

Lørdag:

Alle NM-deltakere skal bære startnummer på høyre lår.

Søndag:

Alle stafettløpere skal bære startnummer på høyre lår.
Det leveres ut nye startnummer for søndagens løp.

Startnummer hentes i god tid på løpskontoret,
som ligger i det store bygget sør-øst på arenaen.

Tidtaking og leiebrikker

Det benyttes Emit touchfree stimplingssystem. Leiebrikke deles ut på løpskontoret.
De som har meldt seg på med egen brikke bruker denne. Brikkene festes rundt armen/
håndleddet. Ved å holde brikken nærmere skjermen enn 50 cm vil det vises et blink fra
en lysdiode i brikken. Stemplingen er da godkjent.

NB! Det er løperens eget ansvar å sjekke at man får lyssignal/kvittering på posten.
Det vil være postskjerm og kodelapp på posten.

Det er **touchfree!** og det er derfor ikke nødvendig eller tillatt å slå på postplatene.
Det skal kun sveipes med tagen så nært at du får et lyssignal.

Samme brikke skal brukes begge dager. De løpere som deltar begge dager beholder derfor
leiebrikken mellom løpene. Ved målgang søndag leveres brikken til arrangøren. De som bare
deltar lørdag eller søndag leverer sin brikke ved målgang denne dagen. Brikker som mistes/ikke
leveres inn må erstattes av den enkelte løper.

NB! De som har emiTag på seg, før og etter eget løp, må ikke bryte sperringer og komme for
nær målregistreringen, da dette kan skape problemer for tidtagningssystemet.
Respekter sperrebånd og forbudte områder.

Alle emiTag-brikker som har lavere serienr. enn 3 731 640 skal byttes i løpet av 2020.
Det er mulig å kjøpe nye emiTags på løpskontoret.

Det vil være brikketest/kontroll på start.

Leie av kartstativ

Kartstativ hentes på løpskontoret.

PS: Husk å levere tilbake alt leid utstyr før avreise.

Startkontingent

Startkontingenten er som oppgitt i innbydelsen, og vil sammen med evt. leie av brikke og kartstativ bli fakturert klubbvis til norske klubber i ettertid.

Utenlandske klubber må betale startkontingenten i norske kroner på løpskontoret før start.

Drikke- og utstyrspost

Det er ingen drikke eller utstyrspost verken lørdag eller søndag.

Løperdrikke etter målgang.

Klagefrist

Klagefristen er 15 minutter etter siste målgang i den respektive klasse.

Premiering

Premiering foregår i kafeteriabygget, og skjer i henhold til NOF's retningslinjer;

Full premiering for alle opp til og med 12 år. 1/3 premiering i klassene 13-16 år, og premie til vinnerne i alle andre klasser. I NM-klassene er det medaljer til de tre beste løperne/lagene, og premie og diplom til 1/3 av de startende.

Deltakere i klassene N-åpen og D/H11-12 kan hente sine premier fortløpende.

Øvrige klasser blir premiert så snart klassen er avsluttet.

NM-klasser vil ha premieseremoni til angitte tider som blir opplyst av speaker.



Du kan glede deg!

Kafeteria

Det selges varme og kalde drikker samt noe godt å bite i inne på kafeteriaen.
Betaling med kontanter eller med **VIPPS – VANG OL # 519244**.

Toalett

Det er toaletter i kafeteriabygget.

Kuldegrense og avlysning

Ved kaldere enn $\div 20$ °C i store deler av løpsområdet må løpet avlyses.

Dersom det er sterk vind og/eller kaldere enn $\div 15$ °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og buff. Dette vil i tilfelle bli opplyst over høyttaler og kontrollert på start.

Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

Løpsledelse

Løpsledere: Øivind Frøisland (419 22 204) og Per Olav Andersen (918 86 082).

Løypesjef: Jan Ola Pedersen.

Løypelegger: Ove A. Haugereid.

TD/WRE-kontrollør: Yngve Mobråthen.

Velkommen til skiorientering på Gåsbu!

Følg oss på:

 **facebook** **NM Skiorientering 2020 på Gåsbu**

 **Instagram** **skionm2020**



Hamar
kommune Eidsiva 

KIWI mini
pris

hamar_
regionen


DIGITALTRYKKERI