



PM

NM Ultralang 15.8.2020
UngdomsUltra

Norgescup, mellomdistanse 16.8.2020
Åpne klasser

SMITTEVERN

Denne høsten må det fortsatt stilles krav om smittevern til dere alle. Deltakere er pliktige å lese og forholde seg til NOF's veileder for godt smittevern som ligger i Eventor, og forholde seg til disse reglene under arrangementet. Ikke vær lenge på arena før egen start. Om du samkjører med andre er det også mulig å vente ved bilen. Etter målgang gjelder det samme. Ikke vær på arena lenger enn 45 minutter før du forlater arena.

Smittevernansvarlig: Lars Heggelund 48285882, lars.heggelund@gmail.com

ADKOMST

Arena-samlingsplass ligger på Martinsløkka, Eikseterveien 220, Lier kommune.
Koordinater (Google Maps): 59.822845 10.135547

Adkomst fra E-18, avkjøring 23: følg Rv283 (Ringeriksveien) mot Lierbyen til andre rundkjøring, videre på Vestsideveien til avkjøring Eikseterveien (merket herfra). Ca. 5 km opp til Martinsløkka.

PARKERING

Bom og parkeringsavgift er lagt inn i deltakeravgiften. Det er to parkeringsplasser: en ved arena og en i ca. 500m avstand. Parkeringsanvisning vil bli gitt. Følg den. Området er et mye brukt utfartssted, så vi setter av P-plasser til turfolk. Videre må veien innover holdes åpen, derfor er parkering langs veien ikke tillat.

ARENA- SAMLINGSPLASS

Arena har ikke mobildekning. På grunn av smittevernhensyn vil det heller ikke være resultatoppslag på arena. Lytt derfor til speakers annonseringer.

Enkelt kiosksalg begge dager.

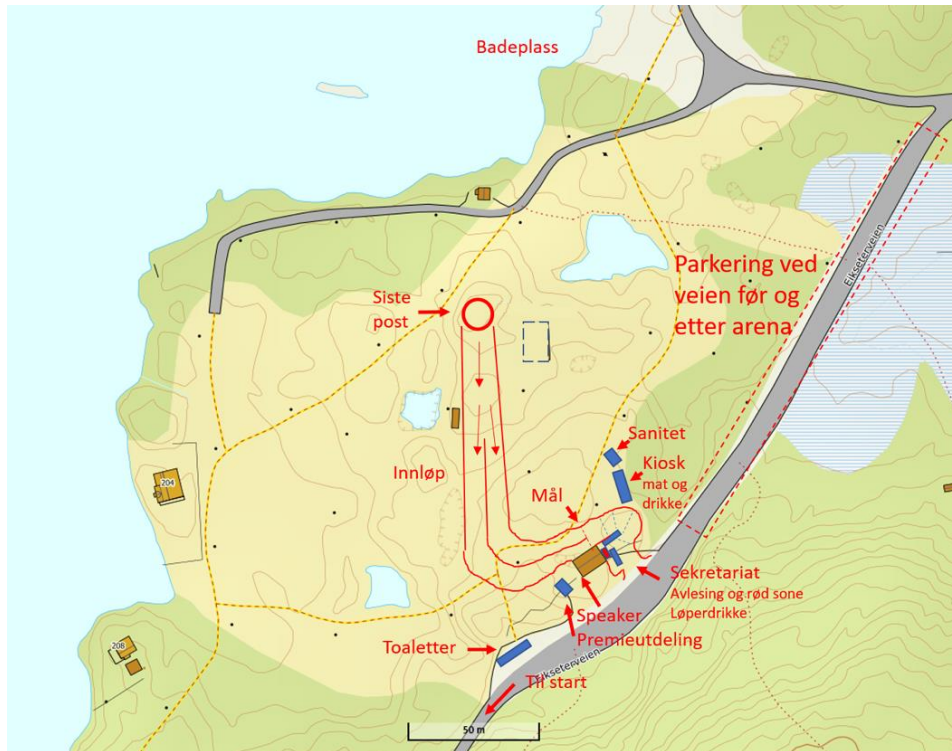
Det vil være fire toaletter på arena. Alle må sprite hender før og etter toalettbesøk.

Bading vil kun være tillatt ved «stranden», man kan altså ikke gå gjennom løpsområdet for å ta et bad, selv om man selv har løpt.

Vi anmoder om at klubbene IKKE setter opp telt. I tilfelle dårlig vær anbefales det å gå direkte fra bilene til start og tilbake etter løp.



Arenaskisse



LEDERE/TRENERE

Det er åpnet for at inntil 3 ledere/trener fra hver klubb kan være på arena.

Påmelding pr. mail til aud.ellen69@gmail.com.

Oppgi både navn og telefon-nummer til hver enkelt grunnet eventuell smittevernsproing i etterkant. Få også med hvilke dager/tider de enkelte er tilstede.

PUBLIKUM/SJÅFØRER

På grunn av Covid-19 bestemmelser har vi ikke anledning til å ha publikum på arena.

Sjåførere og andre oppfordres til å gå en tur.

DNT-appen UT har flere merkede fotturer fra Eiksetra.

Eiksetra er åpen for publikum både lørdag og søndag og vi anbefaler et besøk dit.

De selger kald drikke, kaffe, vafler, rundstykker og gryterett.

Åpent: lørdag 10-16, søndag 12-16



START, informasjon som gjelder begge dager

Forstart

Forstart er rett ved start alle dager.

På forstart deles det ut:

- Startnummer
- Leietag
- GPS

Av smittevern hensyn gjøres dette av arrangøren.

Deltakerne er selv ansvarlige for å hente startnummer, leietag og GPS hos funksjonærene på start.

Startprosedyre, NM-Ultra og NC-mellom

3 min	Rengjøring av hender og brikke med Antibac. Registrering og nulling av Emit-brikke. Aktivering og kontroll av Emit-tag.
2 min	Selvbetjening løse postbeskrivelser
1 min	Kart blir lagt ut for løperen. Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen kan ikke se på kartet før start

Løpere som ikke rekker start

Tiden beregnes fra nominell starttid. Løpere som er for sen til start, vil få starte så snart som mulig.

Det vil ikke være utdeling av drikke på start.

Det er meldt varmt vær. **Vi oppfordrer alle til å ta med drikke selv.** Søppelposer for flasker er på start begge dager.

Tøy fra start.

Lørdag (NM-Ultra og Ungdoms-Ultra) vil tøy fra start bli fraktet til samlingsplass. Dette skjer ved at løperne selv legger klær i egen plastposesom merkes og deles ut av arrangør.

Drikkeflasker for gjenbruk kan legges i samme pose. Se oppslag på forstart.

Søndag (NC-mellom) vil det ikke bli bragt klær eller drikkeflasker fra start.

Det er ikke toaletter ved start

Gjelder begge dager og alle starter.



MÅLGANG, informasjon som gjelder begge dager.

To målsluser: NM/NC skal bruke høyre sluse og UU/åpne løyper skal bruke venstre sluse. Det vil her bli skilting og manuell dirigering.

Elektronisk tidtaking med EmitTag for NM og NC.

UngdomsUltra og åpne løyper skal stemple på målbukk (med Emitbrikke)

Husk å levere inn leiebrikker.

Smittevern i målområdet:

Etter målgang følger du funksjonærs anvisning for håndvask med vann. Deretter sprayes både hender og brikke med Antibac. Så går du videre til avlesning av brikken. Hold hele tiden min 1meter avstand. Hold køen. Når brikken er avlest forlates målområdet raskest mulig. IKKE bli stående stå for å diskutere løypa tett med andre enn dem i din egen husstand.

Makstid

NM Ultra: Løpere som ikke fullfører i løpet av 4,5 timer vil ikke få godkjent løpet.

NC: Løpere som ikke fullfører i løpet av 90 minutter vil ikke få godkjent løpet

Etter at tiden er utløpt vil poster kunne tas inn.

Brutt

Løpere som bryter må registrere seg i mål så snart som mulig.

FAIR PLAY

Henging er forbudt. Løpere som har fullført skal ikke vise løypa på gammelt kart eller beskrive løypa til løpere som ikke har startet.

Det er ikke tillatt for løpere som ikke har startet å følge med på GPS-sporing i forkant av eget løp. Løpere som blir tatt i dette blir nektet start.

På grunn av smittevern vil løpskartene IKKE bli samlet inn etter løpet.

GPS-sporing

Lørdag: GPS-tracking i juniorklassene

Søndag: GPS-tracking i seniorclassene.

Liste over løpere og klasser skal løpe med GPS-sender vil legges i Eventor.

Lørdag åpner GPS på nett kl 1400 – alle løpere forlater arena innen den tid.

Søndag åpner GPS på nett kl 1315 – alle løpere forlater arena innen den tid.

AKUTT SYKDOM

Deltakere eller arrangører som blir akutt syke med luftveissymptomer, feber eller andre symptomer som kan indikere mulig covid-19 sykdom skal varsle smittevernsansvarlig og umiddelbart avbryte og forlate arrangementet med egen bil uten unødvendig kontakt med andre. Smittevernsansvarlig skal gi råd om å kontakte legevakt og vurdere om arrangementet må avlyses.



Smittevernansvarlig Lars Heggelund vil være synlig med refleksvest på arena. Om du ikke kan finne han; oppsøk sanitetsteltet.

LØPERDRIKKE (AVTALE GJORT MED NOF)

Lørdag: Det kommer til å være drikkeposter i alle løyper på NM Ultralang. Se i tabell i avsnittet om NM Ultralang for antall. Det vil bli servert vann og Squeezy sportsdrikk. Det vil bli delt ut maks. to krus væske pr. løper på hver drikkepost.

Vi ber om at drikkevann ikke brukes som avkjøling.

Av smittevern hensyn blir drikkebeget IKKE plassert på bord, men utdelt av postmannskap.

Påfyll gis i samme beger. Brukte glass kastes på anvist plass ved drikkeposten.

NB: Det er meldt varme på lørdag: Det er anledning til å medbringe egen drikke i Camelback eller lignende.

Søndag: Det er ingen drikkeposter i NC-løypene

Begge dager: Løperdrikke deles ut også etter målgang: Vann og saft.

RESULTATSERVICE

Av smittevernshensyn blir det ikke hengt opp fortløpende resultatlister på arena. Grunnet manglende mobildekning vil det heller ikke være mulig å følge på digitale resultater. Speaker vil gi løpende informasjon, så følg med på denne.

PREMIER

Premieseremoni for 1.-6.plass i hver klasse både i NM-Ultra (1/3 premiering), NC (1/8 premiering) og UngdomsUltra (1/3 premiering). Øvrige premier kan hentes i «premieteltet» Avhenting av premier i premietelt for øvrige premiemottakere. Uavhentede premier ettersendes ikke.

Ingen premiering i åpne klasser.

Estimerte tidspunkt for premieseremonier

	D21	H21	D19-20	H19-20	D17-18	H17-18	D15-16	H15-16	D13-14	H13-14
Lørdag	13:30	14:20	16:15	17:15	16:45	17:00	12:15	12:00	15:30	15:20
Søndag	14:30	14:45	11:30	11:15	11:45	12:00				

KIOSK

Vi ønsker å gi våre deltakere mulighet for å få kjøpt litt mat, selv om opphold på arena skal begrenses. Det vil bli satt opp markører for å hindre tett kødannelse ved kiosken. Respekter disse.

Kiosken tilbyr følgende:

Kakebit: 10,-

Kaffe: 10,-

Smoothie: 20,-

Svele: 20,-

Brus: 30,-

Banan: 10,-

VIPPS: Sturla Orientering: 15368



(Arena mangler mobildekning, men vi jobber med løsninger for å få nok nettverk til å ta i bruk Vipps)

Covid-19 gjør veksling av penger vanskelig, så om du velger kontanter bes du om å kaste eksakt beløp i «bøtta». Ingen veksling.

SANITET

På arena begge dager.

SALG PÅ ARENA

Orienteringsbutikken 4Allsport kommet til å være på plass lørdag 15.8.



ORGANISASJON

Løpsleder

Aud Ellen Brevik, aud.ellen69@gmail.com, telefon 92885033

(Kan dessverre ikke nås på telefon på arena pga manglende mobildekning)

Jury

Vil bli oppnevnt av NOF på et senere tidspunkt.



NM ULTRALANG, lørdag 15.august.

START

Første start seniorklasser kl. 09:00

Første start juniorklasser kl. 13:00

2,1 km langs grusvei og sti fra arena. Moderat stigning.

140 meter fra tidsstart til startpost.

Løypeinformasjon NM-Ultralang

Klasse	Vinnertid	Lengde	Stigning	Drikkepost
D17-18	89 min	11,1 km	370 m	1 stk, 5,8 km
D19-20	100 min	12,8 km	415 m	2 stk, 3,2 og 7,4 km
D21	120 min	16,2 km	600 m	3 stk, 4,1-7,8 og 10,7 km
H17-18	97 min	14,1 km	425 m	2 stk, 3,5 og 8,5 km
H19-20	116 min	17,4 km	635 m	3 stk, 4,3-8,7-11,7 km
H21	145 min	23,2 km	845 m	4 stk, 4,3-8,7-14,4-17,5 km

De fleste drikkeposter fremkommer på postbeskrivelsen. Som følge av at der er meldt sol og varme har vi supplert med to ekstra drikkeposter som ikke står på postbeskrivelsen.

Dette gjelder D 19-20, 3 post (3,2 km) og H 21, 10 post (14,4 km).

Kart, NM Ultralang

Skimten, 1: 15 000, 5 m ekv. Utgitt 2020. ISOM 2017. Trykk: offset

Kartet er stort (41 cm * 42 cm) og preparert i plast. Postbeskrivelse er trykt på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Fargen mellomgrønt (symbol 408, 20%-60% løpshastighet) fremstår på kartet som noe mørk/kraftig. Den må ikke forveksles med mørkegrønt (symbol 410, mindre enn 20 % løpshastighet) da den ikke er benyttet på kartet.

Hyttetun er markert med hagegrønt (symbol 520). Tegnet er lagt «fiktivt» rundt hyttene og består av alt fra opparbeidet hage til ryddet skog. Dette er gjort for at hyttene skal være mer synlige på kartet og for å forhindre at løperne ikke passerer for tett på hyttene. Små uthus/utedoer er ikke med på kartet der hvor disse ligger tett på hytta.

Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn. Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing. I tettere skogspartier er skiløyper tegnet som uthogd linje, liten/stor sti avhengig av sporets bredde.

Mot slutten av løypene passerer et felt med hogst i ulik alder hvor det kan være vanskelig å skille på overgangene mellom de ulike kartsymbolene for åpent område (symbol 403), område med spredte trær (symbol 404) og åpent område med spredte trær og nedsatt løpbarhet (symbol 404.001).



Terreng, NM Ultralang

I hovedsak åpen furuskog med myr og småvann. God sikt og fremkommelighet. Lyng og berg i dagen. En god del stier. Terreng er gjennomskåret av to langsgående stuprekker i nordvestlig retning. På løpskartene er disse tegnet som ikke passerbart/forbudt område uten sperrebånd. Dvs at løperen må «runde rundt» stuprekkene. I den ene stuprekken er det åpnet for en passasje, indikert med symbolet)(på kartet. Vær forsiktig ved passering, det er bratt.

På slutten av løpet skal alle klasser ned en skråli hvor sikten blir noe redusert. Vegetasjon endrer seg til en blanding av gran, furu og lauvskog.

Det går storfe og sau i området slik at det kan forekomme dyretråkk som ikke fremkommer på kartet. Store deler av terreng er et typisk utfartsområde, slik at løperne med stor sannsynlighet vil møte syklister og turgåere.



NORGES CUP mellom, søndag 16.august.

Løypeinformasjon NC

Klasse	Vinnertid	Lengde	Stigning
D17-18	25 min	3,1 km	70 m
D19-20	25 min	3,4 km	95 m
D21	35 min	4,7 km	130 m
H17-18	25 min	3,7 km	100 m
H19-20	25 min	4,0 km	110 m
H21	35 min	6,1 km	200 m

Første start søndag 16.8

Første start juniorklasser kl. 10:00

Første start seniorklasser kl. 13:00

Åpne løyper: Fri starttid mellom kl. 13:00 og 14:00

Det er 1,3 km å gå til start, med ca 100 meter stigning på siste halvdel.

Terreng NC

Småkupert og skråli. Øverst åpen barskog med stort innslag av myr.

Ellers i hovedsak gran-og blandingsskog av varierende alder og tetthet, med undervegetasjonen som for det meste består av lyng og mose.

Kart

Eikheia, 1: 10000, 5 m ekv. Utgitt 2020. ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet.

Format A4, og preparert i plast.

Postbeskrivelse er trykt på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn.

Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing. I tettere skogspartier er skiløyper tegnet som uthogd linje, liten/stor sti avhengig av sporets bredde.

Mot slutten av løpet vil de fleste løypene komme i kontakt med et område med hogst av ulik alder hvor det kan være vanskelig å skille på overgangene mellom de ulike kartsymbolene for åpent område, område med spredte trær og åpent område med spredte trær og nedsatt løpbarhet.



UNGDOMSULTRA, lørdag 15.8

Klasser og løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Vinner tid
H13-14	6,2 km	B	60 min
D13-14	6,2 km	B	60 min
H15-16	9,8 km	A	75 min
D15-16	8,8 km	A	75 min

I D/H15-16 løypene er det innlagt spredning ved bruk av en "diamant". Dette er en spredningsmetode der løpere i samme klasse tar poster i ulik rekkefølge for å spre dem i terrenget. Enkelte poster er løperne innom flere ganger. Husk å stemple hver gang. Løperne får utdelt kart påført sitt eget startnummer. D/H 13-14 løypa er ugaflet. Løperne får en kort, merket del av sin løype ved Eiksetra.

Start

Fellesstart H15-16 kl. 10:00
Fellesstart D15-16 kl. 10:10
Fellesstart H13-14 kl. 13:30
Fellesstart D13-14 kl. 13:40

Det er 1,3 km å gå langs vei og sti, 100 m stigning.
Startnummer deles ut på forstart.
110 m fra start til startpunkt.

Startprosedyre Ungdoms-Ultra

8 - 3 min	Utdeling av startnummer Rengjøring av hender og brikke med Antibac. Nulling av Emitbrikke. Løperne går inn i avgrenset område
3 min	Løperne går inn i startområde, der kart er lagt ut. Løperne stiller seg bak kart med sitt startnummer.
0 min	Kartet tas opp ved starttidspunktet

Kart

Tverråsen, 1:10 000, 5m ekv. Utgitt 2020. A3-format.
Karttegn etter ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet.

Terreng

Se informasjon gitt om kart NM Ultralang.

Væskeposter

Det er ingen drikkestasjoner i løypene på grunn av smitteverntreglene.

Målgang

Måldommer tilstede ved målgang. Pass på at du velger riktig målsluse.



ÅPNE KLASSER, SØNDAG 16.8

Samme startsted som Norges Cup. Det er 1,3 km å gå til start, med ca 100 meter stigning på siste halvdel.

Fri start fra kl. 13:00- 14:00

Sett deg inn i smittevernråd beskrevet tidligere i PM.

Pass på at du kommer inn i riktig sluse ved målgang.

VÅRE STØTTESPILLERE:



VELKOMMEN PÅ LØP!

