



PM

NM Langdistanse

Torsdag 10. september 2020



Malvik IL, Sp.kl. Freidig og Wing OK ønsker velkommen til NM Langdistanse 2020 i Mostadmarka i Malvik kommune

Dette dokumentet inneholder PM for NM Langdistanse fra Arena Viken. Felles informasjon for NM-løpene fra Arena Viken torsdag 10. og fredag 11. september foreligger i et eget arena-PM, se Eventor.

Program

Torsdag 10. september, Arena Viken

Kl 09:00	Løpskontoret åpner
Kl 10:06	Første start NM langdistanse
Kl 13:00	Alle deltagere må ha gått fra arena til start. GPS-lenke åpner
Kl 13:50	Siste start NM langdistanse
Kl 16:00	Mål stenger og postene tas inn
Kl 11:55 (ca)	Avgjørelse i D19-20E. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 12:35 (ca)	Avgjørelse i H19-20E. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 13:20 (ca)	Avgjørelse i D17-18E. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 14:00 (ca)	Avgjørelse i H17-18E. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 14:40 (ca)	Avgjørelse i D21E. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 15:20 (ca)	Avgjørelse i H21E. Medaljeseremoni innen 30 minutter

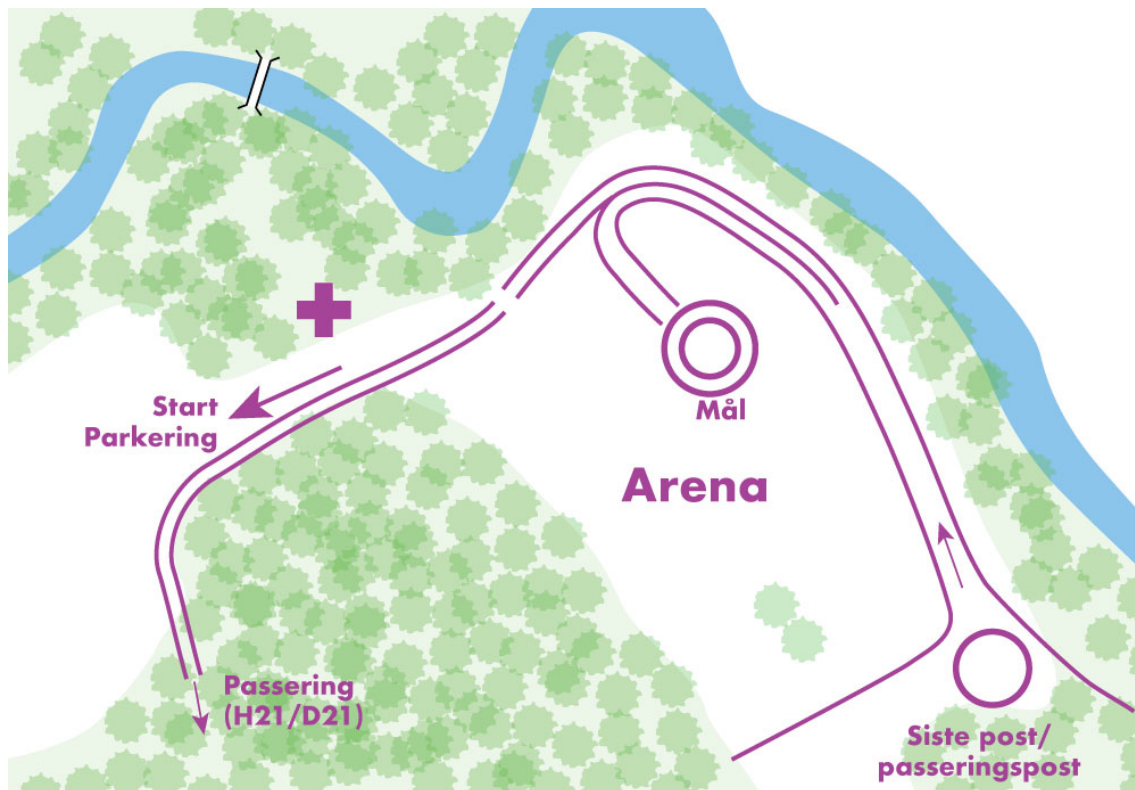
Medaljeseremonien på arena er forbeholdt de seks beste i hver klasse. Se avsnitt senere i PM.



Ankomst og arena

Se eget PM for arena Viken for ankomst og parkering.

Det er merket til start vestover fra arena, se skisse nedenfor. Skissen angir dessuten layout for arenapassering og innløp.



Terreng

Fint, men krevende. Relativt storkupert. Skogen er stort sett grandominert planteskog med lite myr i lavere deler. Noe høyere opp er det blandingsskog av gran og furu i veksling med små og enkelte store myrer. Til å være i Trøndelag er store deler av terrengene teknisk krevende, med mye detaljer. Det er få stier og veger, noe ungsog, men lite ny hogst. Hovedsakelig ren og fin skogsbunn med stort sett god løpbarhet.

Kart

Utsnitt av «Mostadmarka sør», utgitt av Sp.kl. Freidig i 2020. Kartet ble første gang utgitt i 1990. Deler av det har vært revidert siden, sist i 2016. Synfaring og nytegning i 2019-2020 er utført av Tore Angell-Petersen og Bjørn Berger. Kartet er tegnet i hht. ISOM 2017-2.

Målestokk er 1:15 000. Ekvidistanse er 5 m.

Postbeskrivelser er trykket på kartet, og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Løyper og viktige tidspunkt

Klasse	Løype- lengde [km]	Stigning [m]	Væske- post [km]	Første start	Siste start	Avgjørelse	Medalje- seremoni
D19-20	6,2	325	3,5	10:13	10:59	11:55	12:25
H19-20	10,3	485	4,9	10:06	11:24	12:35	13:05
D17-18	5,1	245	Ingen	10:44	12:30	13:20	13:50
H17-18	7,3	360	4,7	11:27	13:07	14:00	14:30
D21	8,4	380	3,5+6,5	11:59	13:31	14:40	15:10
H21	13,5	675	5,3+8,7	11:18	13:50	15:20	15:50

Prosedyre for tidtaking

Tidtaking blir gjort med emiTag, og stemplingskontroll foretas med o-brikke. Kontrollér nummer for både emiTag og o-brikke i startlista. Ved oppmøte på forstart med feil brikkenummer påløper et gebyr på kr 50 for endring.

Karantene og adgang til arena

Myndighetene tillater ikke mer enn 200 samtidige deltagere på arena. **Tidligste ankomst til arena er 60 minutter før egen starttid.** Før den tid må deltagerne oppholde seg på fjernkarantene på P-plass.

Alle deltagere må forlate arena og begi seg til forstart senest kl 13:00. Det er ikke lov å ta med seg mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Alle deltagere skal forlate arena snarest mulig og senest 30 minutter etter at eget løp er avsluttet. Deltagere som skal være til stede på medaljeseremonien, dvs. de seks beste i hver klasse, er unntatt fra denne bestemmelsen. Disse forlater arena etter avsluttet seremoni og fotografering/intervjuer.

Oppvarming

Oppvarming skjer på grusvei mellom arena og forstart.

Forstart og start

Det er 2000 m fra arena til forstart langs flat grusvei. Følg merking fra arena.
Det er 700 m langs vei og sti fra forstart til start. Lett stigning.

Klokke på forstart viser klokketid, dvs. offisiell konkurransetid. Klokke ved inngang til start viser «gå-inn tid», og klokke på startstrek viser klokketid.

Det er toaletter ved forstart. Det vil ikke være tilbud om drikke. Deltagerne kan selv ta med flaske med drikke. Flasken returneres til arena i posen med overtrekkstøy, se nedenfor.

Det er ikke navneopprop ved forstart. Deltager er selv ansvarlig for å møte opp ved forstart i tide for å gjennomføre prosedyren ved forstart og rekke start.

Prosedyre ved forstart:

1. Løper sluses inn for desinfeksjon av hender og brikke med håndsprit.
2. Utdeling av leieutstyr (emiTag og/eller o-brikke) for dem som skal ha dette. Samme leieutstyr benyttes på alle løp. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker/emiTag faktureres løperens klubb.
3. Utdeling av startnummer og backup-lapp.
4. Brikkesjekk (emiTag og o-brikke).
5. Utdeling av GPS-utstyr for dem som skal ha dette.
6. Utdeling av pose (påført startnummer) for retur av overtrekkstøy og drikkeflaske til arena. Pose legges på anvist sted på forstart.

Deltagere som er for sene til start henvender seg til funksjonær på forstart, og får starte så snart det er praktisk mulig. Utøver får ny starttid kun hvis forsinkelsen skyldes feil hos arrangør.

Prosedyre ved start:

- 3 minutter før start: Stille start (ikke opprop). Rengjøring av hender og brikke med håndsprit. Registrering av startende løpere. Nulling av o-brikker.
- 2 minutter før start: Løse postbeskrivelser (selvbetjening).
- 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.

Det er 60 m fra startpunkt til startpost, som er markert med o-skjerm.

GPS

Følgende deltagere skal løpe med GPS:

- 7 løpere i klasse D17-18E
- 7 løpere i klasse H17-18E
- 15 løpere i klasse D21E
- 20 løpere i klasse H21E

Liste over hvem som skal løpe med GPS offentliggjøres i Eventor, på arena og på forstart. De som er på denne lista er pliktig til å løpe med GPS. GPS-utstyr mottas på forstart.

Arenapassering

Klassene D21E og H21E har arenapassering. Ut fra sistepost før passering; hold til høyre ved passering i nordre del av arena. Til mål etter 2. runde; hold til venstre i innløpet. Det er tilbud om væske ved passering av arena.

Løperdrikke

Det er ikke tilbud om drikke ved forstart. Deltagere kan ha med egen flaske med drikke. Drikkeflaske returneres til arena i posen med overtrekkstøy.

Alle løyper unntatt D17-18E har én drikkepost i terrenget, se tabell med løypelengder. D21E og H21E har i tillegg drikkepost ved arenapassering. På drikkepost serveres vann og saft.

Alle deltagere tilbys en flaske med vann etter målgang.

Meldeposter

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

Mål

Prosedyre ved målgang:

- Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stempling i mål
- Etter passering av mållinja følges funksjonærs anvisning for håndvask med våtserviett og deretter desinfisering av brikke og hender med håndsprit.
- Avlesning av o-brikke. Husk regelen om 1 meter avstand.
- Ved disk ledes deltager videre til rød sone.
- Alle kart og GPS-veste samles inn før deltagerne forlater målområdet.

Deltagere som bryter løpet må melde fra i mål.

Nedjogging kan skje på arena eller langs grusvei mot parkeringsplass.

Et nytt og ubenyttet sett med løpskart til alle deltagere deles ut klubbvis etter omstarten på herrestafetten på søndag. Henvendelse til løpskontoret på Arena Venna etter kl 14:10 på søndag. Ingen kart deles ut før dette tidspunktet. Klubber som ikke kan hente minnekartene på arena på søndag vil få dem ettersendt i posten.

Tøy fra start

Tøy fra forstart fraktes tilbake til løpskontoret på arena

Resultater, medaljeseremoni og premiering

Oppdaterte resultater er tilgjengelig på arrangørens liveresultat-tjeneste med lenke fra hjemmeside og Eventor.

Det er begrenset kapasitet på mobilnettet ved arena. Vi oppfordrer løpere og ledere om å unngå bruk av streamingtjenester på arena og parkering slik at vi får publisert resultater, tracking og streaming av speakerlyd over mobilnettet.

Det blir medalje- og premieseremoni for de seks beste i hver klasse på arena ca 30 minutter etter at klassen er avgjort (se oversikt i tabell med løypelengder for antatte tidspunkt). Alle deltakere unntatt de seks beste skal forlate arena senest 30 minutter etter at eget løp er avsluttet. Løpere som er blant de seks beste i sin klasse og eventuelt har forlatt arena før medaljeseremonien, er velkommen tilbake til seremonien.

Videre er det premie til 1/3 av antall startende. En uoffisiell premiegrense vises med stiplet linje i liveresultatene. Premievinnere fra og med 7. plass kan hente premiene sine på arena Venna:

- Lørdag 12. september fra kl. 11:00
- Søndag 13. september fra kl. 09:30

Uavhentede premier blir ikke ettersendt.

Fair play

Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Dette gjelder også løpere som deltar i andre klasser. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til verken arena eller fjernkarantene.

Klager og jury

Offisielle resultater publiseres som PDF på Eventor når klassen er avgjort. Dette kunngjøres av speaker. Fra publiseringstidspunkt er det 15 minutter frist for å levere eventuelle klager til løpskontoret. Klager må leveres skriftlig.

Jury oppnevnt av NOF:

- Jon Iver Bakken, Nydalen
- Thore Kornmo, Porsgrunn
- Fritjof Sandstad, Frøl

Nøkkelfunksjonærer

Se PM for Arena Viken.

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2020 i Mostadmarka!

Takk til våre lokale sponsorer og støttespillere



TRONDHEIM KOMMUNE



Samarbeidspartnere Norges Orienteringsforbund

