Versjon 1, 10. september 2020

PM

NM Mellomdistanse kval.
Fredag 11. september 2020

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

Dette dokumentet inneholder PM for NM Mellomdistanse kvalifisering 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

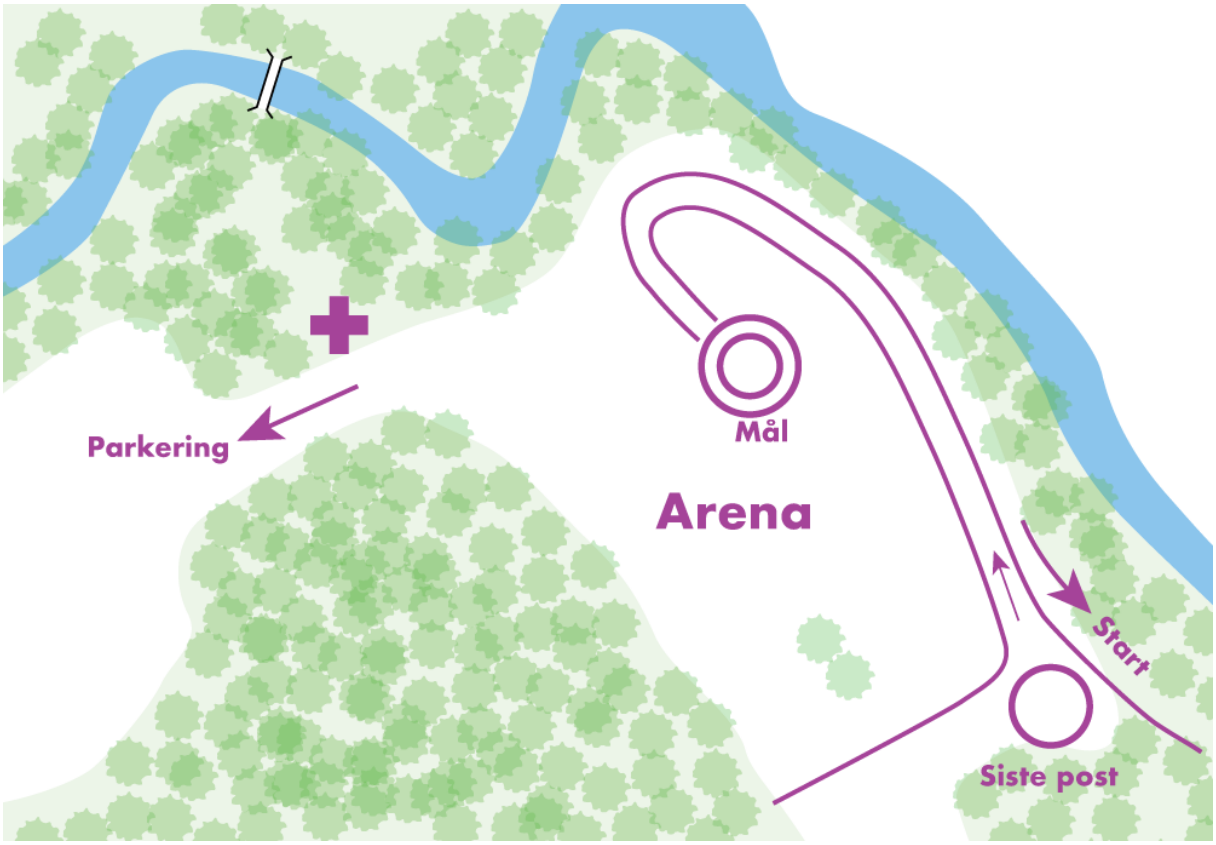
Fredag 11. september, Arena Viken

Kl 14:00	Løpskontoret åpner
Kl 15:09	Første start gjesteklasse
Kl 15:15	Første start NM mellomdistanse kvalifisering
Kl 16:19	Siste start NM mellomdistanse kvalifisering
Kl 17:15	Mål stenger og postene tas inn
Kl 16:20 (ca)	Avgjørelse i D21E
Kl 16:40 (ca)	Avgjørelse i H21E
Kl 18:00	NOF arrangerer klubbledermøte i Mostadmark samfunnshus (300 meter øst for krysset på Sneisen). Separat påmelding på Eventor.

Ankomst og arena

Se eget PM for arena Viken for ankomst og parkering.

Det er merket til start sørøstover 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 ungskog, 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 1:10 000. Ekvidistanse er 5 m.

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

Løyper og viktige tidspunkt

Klasse	Løypelengde [km]	Stigning [m]	Første start	Siste start	Avgjørelse
D21	2,7 – 3,0	65 – 95	15:16	15:58	16:20
H21	3,5 – 3,7	95 – 110	15:15	16:19	16:40
H21G/D21G	Se hhv. D21 og H21		15:09	15:09	

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 skal forlate arena snarest mulig og senest 30 minutter etter at eget løp er avsluttet.**

Oppvarming

Oppvarming skjer mellom arena og forstart.

Forstart og start

Det er 1700 m fra arena til forstart langs sti. Lett stigning. Følg merking fra arena.
Det er 200 m 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 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.

Løperdrikke

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

Det er ikke tilbud om drikke i mål. Deltagerne må selv sørge for drikke.

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 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

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.

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, Frol

Nøkkelfunksjonærer

Se PM for Arena Viken.

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2020 i Mostadmarka!

Takk til våre lokale sponsorer og støttespillere

Samarbeidspartnere Norges Orienteringsforbund