Versjon 2, 11. september 2020

PM

NM Stafett
Søndag 13. september 2020

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

Dette dokumentet inneholder PM for NM Stafett fra Arena Venna.
Felles informasjon for NM-løpene fra Arena Venna lørdag 12. og søndag 13. september foreligger i et eget arena-PM, se Eventor.

Program

Søndag 13. september, Arena Venna

Kl 07:30	Løpskontoret åpner
Kl 09:00	Start 1. etappe D17
Kl 10:50 (ca)	Avgjørelse i D17. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 11:00	Omstart for gjenværende løpere i D17. Informasjon gis av speaker
Kl 11:15	1. etappe-løpere H17 kan ankomme arena
Kl 11:45	2. etappe-løpere H17 kan ankomme arena
Kl 12:00	Start 1. etappe H17
Kl 12:15	3. etappe-løpere H17 kan ankomme arena
Kl 14:00 (ca)	Avgjørelse i H17. Medaljeseremoni innen 30 minutter
Kl 14:10	Omstart for gjenværende løpere i H17. Informasjon gis av speaker
Kl 15:30	Mål stenger og postene tas inn

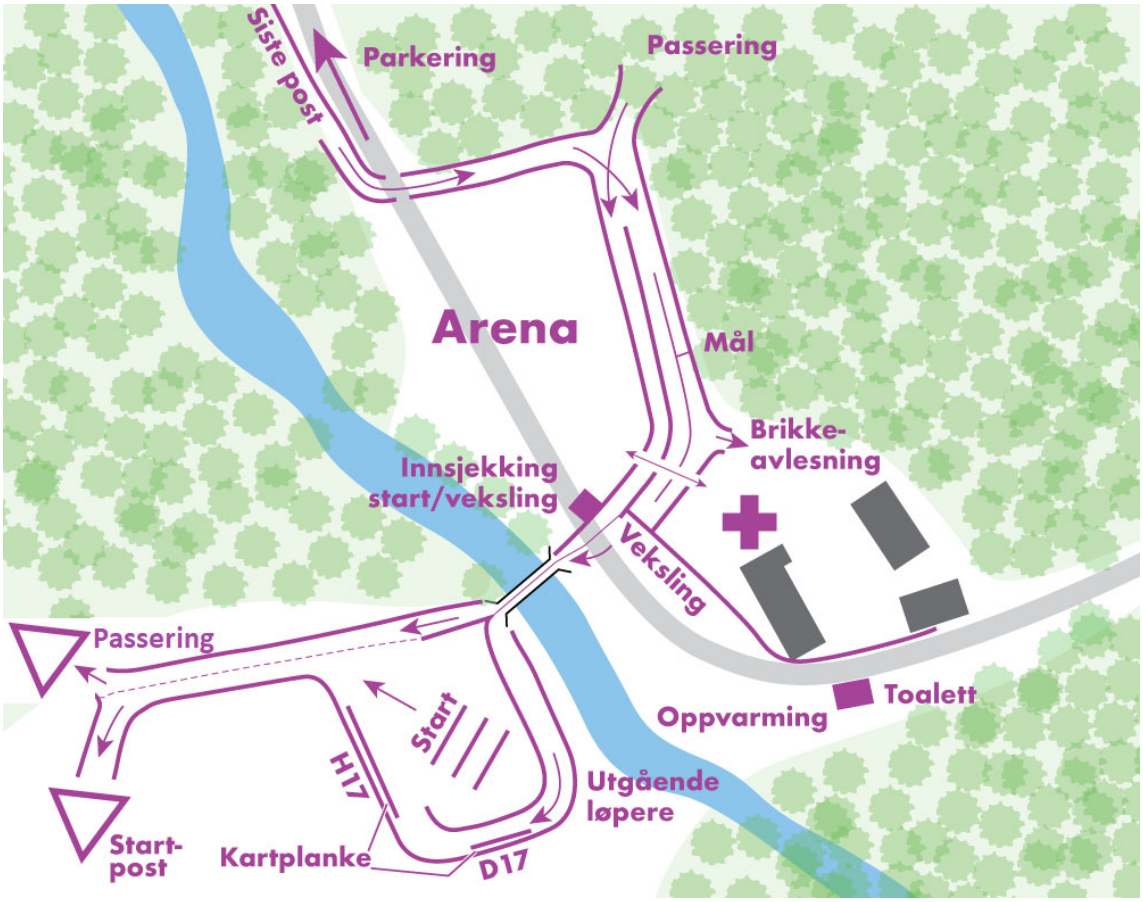
Medaljeseremonien på arena er forbeholdt de seks beste i hver klasse. Se avsnitt senere i PM.

Ankomst og arena

Se eget PM for arena Venna for ankomst og parkering.

Skissen nedenfor angir hvor det er innsjekking til start- og vekslingsområdet. Start for 1. etappe er på vestsida av elva. Veksling foregår på østsida av elva, mens kartplankene er plassert på vestsiden. Skissen angir dessuten layout for arenapassering og innløp.

Det vil være en sluse mellom selve arenaområdet og bygningene med salg, løpskontor og sanitet sørøst på arenaområdet. Alle som går gjennom denne slusen må være OBS på passerende løpere i stor fart. Likeens er det en sluse i nordvestre hjørne av arena; der veien fra parkeringsplassen kommer inn på arenaområdet.



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.

Området brukes til beite av sau og ku. Enkelte mindre stier og tråkk som ikke er merket på kartet kan forekomme som følge av beitingen.

Kart

Utsnitt av «Venna», utgitt av Malvik IL i 2020. Kartet ble første gang utgitt i 1973, og er ikke revidert før årets utgave. Synfaring og nytegning i 2019-2020 er utført av Roar Forbord og Agnar Renolen. Kartet er tegnet i hht. ISOM 2017–2.

Målestokk er 1:10 000. Ekvidistanse er 5 m.

Postbeskrivelser er trykket på kartet.

Løyper og viktige tidspunkt

Klasse	Etappe	Løype-lengde [km]	Stigning [m]	Start 1. etappe	Avgjørelse	Medalje-seremoni	Omstart
D17	1 og 2	4,3-4,4	Ca 155	09:00	Ca 10:50	Ca 11:20	11:00
	3	5,4-5,5	Ca 190				
H17	1 og 2	6,3-6,4	Ca 260	12:00	Ca 14:00	Ca 14:30	14:10
	3	7,0-7,1	Ca 300				

Stigning varierer noe mellom de ulike gaflingsvariantene. Det er størst stigning på 3. etappe. I postbeskrivelsene som er trykket på kartene er det angitt samme stigning på alle tre etapper.

Informasjon om eventuell endring av tidspunktet for omstart gis av speaker.

Lagoppstilling, brikkenummer og startnummer

Lagoppstilling legges inn i Eventor innen kl 20:00 lørdag 12. september.

Det er ikke mulig å angi emiTag-nummer i Eventor, og løpere tildeles derfor emiTag-nummer basert på hva de har anvendt tidligere i NM. Løpere som ikke har deltatt tidligere i NM tildeles lånebrikker. En nettside med komplett liste over løpere og brikkenummer publiseres på Eventor innen kl 21:00 lørdag 12. september. Vi ber ledere og løpere sjekke denne lista nøye, og eventuelt sende inn korreksjoner direkte i nettsiden. Siden stenges for korreksjoner kl 07:30 søndag 13. september.

Endringer av lagoppstilling kan gjøres inntil 1 time før start på skjema på løpskontoret.

Startnummer med sikkerhetsnåler og lånebrikker (emiTag) henges opp på snor nær innsjekkingsområdet på arena. Løperne bes om å være oppmerksomme på 1-meters – regelen når de henter startnummeret sitt.

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 innsjekking med feil brikkenummer påløper et gebyr på kr 50 for endring.

GPS

Følgende deltagere skal løpe med GPS:

- Ca 15 løpere på 3. etappe i D17
- Ca 20 løpere på 3. etappe i H17

Liste over hvilke lags 3. etappe – løpere som skal løpe med GPS offentliggjøres i Eventor og på arena. De som er på denne lista er pliktig til å løpe med GPS. GPS-utstyr mottas i telt på utsiden av innsjekkingsområdet.

Karantene og adgang til arena

Myndighetene tillater ikke mer enn 200 samtidige deltagere på arena. Dette kravet er uproblematisk for damestafetten, og deltagerne kan ankomme arena når de ønsker. **Tidligste ankomst til arena for løperne på de ulike etappene på herrestafetten er angitt på side 1 i dette PM.** Før den tid må herreløperne oppholde seg på fjernkarantene på P-plass.

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 lag i hver klasse, er unntatt fra denne bestemmelsen. Løperne på 1. og 2. etappe på disse lagene kan komme tilbake til arena etter at stafetten er avgjort.

Oppvarming

Oppvarming før innsjekk skjer på grusvei mellom arena og parkering. Terrenget rundt er sperret område.

Oppvarming etter innsjekk skjer på grusvei østover fra arena. Terrenget rundt er sperret område. Det er ikke lov å passere sperrebåndet som er strukket over veien ca 200 meter øst for arena.

Innsjekk

Løperne på alle etapper skal passere gjennom innsjekk før de kommer inn på start- og vekslingsområdet. Før innsjekk:

- Selvbetjening av startnummer fra snor.
- 3. etappe – løpere som skal ha GPS må hente dette utstyret i telt på utsiden av innsjekkingsområdet.

Smittevern tilsier at arrangøren må unngå tett ansamling av mange personer ved innsjekk. Det er derfor definert følgende tidsrom for innsjekk til 1. etappe:

D17: Kl 08:35 – 08:45 Innsjekk startnummer 1 – 30
Kl 08:45 – 08:55 Innsjekk startnummer 31 – 60

H17: Kl 11:25 – 11:35 Innsjekk startnummer 101 – 130
Kl 11:35 – 11:45 Innsjekk startnummer 131 – 160
Kl 11:45 – 11:55 Innsjekk startnummer 161 – 190

Prosedyre ved innsjekking:

1. Husk 1-meters – regelen i køen.
2. Løperne sluses inn for desinfeksjon av hender og brikke med håndsprit.
3. Løperne fordeles på tre stasjoner for sjekk av o-brikke og emiTag. Begge enheter legges ned på skannere. Sørg for at startnummeret er lett synlig for kontrollørene.
4. Nulling av o-brikke.
5. Fortsett inn i start- og vekslingsområdet. Vær OBS på passerende og utgående løpere i stor fart, jfr. arenaskissen.

Det er selvbetjening av backup-lapp inne i start- og vekslingsområdet.

Deltagerne får ikke forlate start/vekslingsområdet etter innsjekk. Oppvarming på vei østover fra arena, dvs. i samme retning som til forstart på mellomdistanse finale. Deltagerne kan ta med seg bag eller lignende gjennom innsjekk der de legger overtrekkstøy når det nærmer seg start. Bagen overrekkes til lagleder eller løperen på neste etappe.

Det er ca 220 m fra start 1. etappe og kartplanke til startpost, som er markert med o-skjerm. Det skal ikke stemples på startpost.

Start 1. etappe

Prosedyre ved start kl 09:00 (D17) og kl 12:00 (H17):

- Startområdet åpner 5 minutter før start, hhv. kl 08:55 og kl 11:55. Husk 1-meters – regelen ved inngang til startområdet
- Løperen stiller seg bak sitt eget kart.
- For damestafetten stiller lag 1 – 15 seg i fremste startrekke, lag 16 – 30 i andre startrekke osv. Tilsvarende for herrestafetten.
- Kart kan tas opp 30 sekunder før start. Det er ikke lov å se på løypa.
- Startskudd i startøyeblikket.
- Følg merking ca 220 meter til startpost. Hold til venstre, se vestre del av arenaskissen. Ingen stempling på startpost.

Arenapassering

Alle etapper har arenapassering. Ut fra siste post før passering; følg merking i nordøstre del av arena og hold til <u>høyre</u> i innløpet.

Etter arenapassering forsetter merkingen over brua og passerer startområdet. Følg merking vestover og ta til høyre for ny startpost ca 70 meter etter brua. Denne er markert med o-skjerm og en start-trekant på kartet. Det skal ikke stemples på denne startposten.

Innkomst til veksling og mål etter avsluttet etappe

Til veksling eller mål etter 2. runde; hold til venstre i innløpet. Se arenaskisse.

Den venstre delen av innløpet splittes i to: Løpere som skal til veksling etter 1. og 2. etappe holder til høyre, mens løpere på 3. etappe som skal i mål holder til venstre. Se arenaskisse.

Veksling

Prosedyre ved veksling:

1. Innkommende løper passerer mål, og fortsetter direkte til veksling. Veksling foregår ved at innkommende løper strekker ut armen og gir utgående løper et klapp på skulderen eller albuen.
2. Innkommende løper følger slusen videre til brikkeavlesing. Prosedyre:
    - 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 leiebrikker samles inn før deltagerne forlater målområdet.
3. Utgående løper passerer brua (vis varsomhet!) og fortsetter til kartstativ. Kart for 2. etappe henger på øvre planke, og kart for 3. etappe henger på nedre planke. Utøveren er selv ansvarlig for å ta riktig kart. Hvis en løper gjennomfører etappen sin med galt kart, blir laget disket. Utgående løper følger merking ca 220 meter videre til startpost.

Mål

Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stempling i mål. Videre prosedyre:

- Håndvask med våtserviett og deretter desinfisering av brikke og hender med håndsprit.
- Avlesning av EKT-brikke. Husk regelen om 1 meter avstand.
- Ved disk ledes deltager videre til rød sone.
- Alle kart, leiebrikker og GPS-vester samles inn før deltagerne forlater målområdet.

Deltagere som bryter løpet må melde fra i mål.

Lag som diskes på 1. etappe og 2. etappe

Lag som diskes på 1. etappe stoppes ved siste veksling og henvises til omstart.

Lag som blir disket på 2. etappe, og er innenfor premieplass, vil bli stoppet ved arenapassering på siste etappe og får ikke fullføre stafetten.

Omstart

Rutinene for innsjekking gjelder også for løpere som skal til omstart.

Vanlig veksling foregår helt fram til tidspunkt for omstart. Omstart finner sted fra punktet merket «Veksling» på arenaskissen, dvs. samme sted som ordinær veksling foregår. Prosedyre:

- 1 minutt før omstart: Løperne stiller seg opp på linje med 1 meters avstand.
- Funksjonærer noterer startnummer på alle løpere som stiller til omstart.
- Etter startsignal løper utøverne til kartstativ, tar med seg korrekt kart, og fortsetter som beskrevet for utgående løper i avsnittet «Veksling».

Løperdrikke

Deltagerne må selv sørge for drikke. Det er ingen løperdrikke på arena og ingen væskeposter i terrenget.

Meldeposter

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

Etter målgang

Nedjogging kan skje langs grusvei mot parkeringsplass. Det er ikke lov å bevege seg inn i løpsterrenget.

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

Resultater, medaljeseremoni og premiering

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

Det blir medalje- og premieseremoni for de seks beste lagene i hver klasse på arena ca 30 minutter etter at klassen er avgjort. Se oversikt i tabell med løypelengder for antatte tidspunkt. Kombinasjonslag med utøvere fra to eller tre klubber er ikke berettiget til premie Alle deltakere på 1. og 2. etappe skal forlate arena senest 30 minutter etter at eget løp er avsluttet, og det samme gjelder 3. etappe – løpere som ikke er blant de seks beste lagene. 1. og 2. etappe – løpere på lagene som er blant de seks beste, er velkommen tilbake til seremonien.

Videre er det premie til 1/3 av antall startende lag, dog med unntak av kombinasjonslag med løpere fra to eller tre klubber. En uoffisiell premiegrense vises med stiplet linje i liveresultatene. Denne stiplede linja i liveresultatene tar ikke hensyn til at

kombinasjonslag ikke blir premiert. Lagleder eller 3. etappe – løper på lag fra og med 7. plass kan hente premien etter at premieutdelingen i hhv. dame- og herrestafetten er ferdig. 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, Frol

Nøkkelfunksjonærer

Se PM for Arena Venna.

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2020 i Mostadmarka!

Takk til våre lokale sponsorer og støttespillere

Samarbeidspartnere Norges Orienteringsforbund