

PM NM Ultralang 2014

Førde IL Orientering ynskjer velkomen til NM Ultralang i Førde laurdag 2. august.

Tilkomst og arena

Arenaen er Langeland skisenter i Gaular kommune. Den ligg ca. 15 km frå Førde sentrum ved E39 (mot Lavik og Bergen). Merka avkøyring frå E39.

Parkering ved arena. Parkeringsavgift kr 50,-

Kart og terreng

Bringeland (utgitt 2014). Målestokk 1:15000. Ekvidistanse 5 meter.

Konstruksjon: Olaf Helgesen og Roar Forbord.

Synfaring: Egil Nestande og Gunnar Gytri

Teikning: Egil Nestande og Gunnar Gytri

Løpsområdet er eit skog- og myrområde med vekslande kupering, frå middels kupert til «flate», kuperte område. Runde former som ligg mellom 350 og 550 meter over havet. Terrengtet er dominert av myr, skogbotnen er mjuk. Lite eller nesten ingen undervegetasjon. Det er mange frittliggjande steinar som til dels er overgrodd av vegetasjon og som kan vere vanskelege å oppdage i fart. Den naturlege vegetasjonen er furu, med innslag av bjørk og or, få område med planta gran.

Husdyr: Det er beitande dyr (storfe og sau) i terrengtet. Vis omsyn!

Straumgjerder for husdyr: Enkelte stader vil ein møte straumgjerder. Desse er ikkje innteikna på kartet. På løpsdagen er det ikkje straum i gjerda. Ta likevel omsyn når ein passerer gjerda.

Vatn og myr: Den tørre sommaren har ført til at pyttar og bekkar er/kan vere uttørka. Upasserbare myrar bør likevel ikkje utfordrast, då dei kan vere farlege.

Berggrunn og stein: Vi åtvarar mot å utfordre stup- nokre stup kan vere opp til 50 meter høge.

Vegetasjon: Generelt er det ope og lettløpt terreng. Overgangane mellom typisk open løpbar skog for terrengtypen (kartteikn 405) og ope område med spreidde tre (kartteikn 404) og til dels ope område (kartteikn 403) er utydeleg i terrengtet.

Lokale kartteikn: På kartet er brukt 2 lokale kartteikn:

- 1) Stup med forlenga taggar
- 2) Skiløypetrase'

Skiløypetraseen er teikna som uthogd linje/annan trase' + 100 % gult. Skiløypa er nokre stader opparbeidd og viser tydeleg i terrengtet, andre stader viser den lite igjen i terrengtet. Skiløypa tilbyr ikkje betre løpbarheit enn vanleg skog.

Løyper:

Løypene er lange og ber preg av tradisjonell langdistanse.
Alle løypene er innom arena før ei avsluttande runde.
Det er tett mellom postane, sjekk difor kodar ein ekstra gong.

Klassane har følgjande løypelengder og stipulerte vinnartider:

D17-18:	9,9 km	90 min
D19-20:	11,9 km	100 min
D21:	15,8 km	125 min
H17-18:	14,0 km	100 min
H19-20:	17,0 km	120 min
H21:	23,6 km	150 min

Væske:

Det vert servert vatn og sportsdrikk ved alle væskestasjonar.
Væskepostane er bemanna.

D17-18:	2 væskepostar + væskestasjon ved passering arena
D19-20:	2 væskepostar + væskestasjon ved passering arena
D21:	3 væskepostar + væskestasjon ved passering arena
H17-18:	3 væskepostar + væskestasjon ved passering arena
H19-20:	3 væskepostar + væskestasjon ved passering arena
H21:	5 væskepostar + væskestasjon ved passering arena

Meldepostar:

Det er meldepost på eller i nærleiken av dei fleste væskepostane.

Passering arena:

Alle klasser har passering på arena. Her er det væskestasjon med vatn og sportsdrikke.
Utøvarane kan her også ta imot eigen drikke og mat frå eige støtteapparat.

Start

Avstand til start: Ca. 800 meter, 10 minutt å gå, frå arena til start.
Startpost etter ca. 100 meter.

Startnummer:

Det er sjølvbetjening av startnummer. Startnummer heng ved startlistene på arena ved utgang mot start(same stad der ein hentar emiTag, GPS og kart over karanteneområde)

Kontroll av brikkenummer:

Før du går til start, kontroller at brikkenummer stemmer overeins med startlista. Du er sjølv ansvarleg for dette. Gje beskjed til løpskontoret ved avvik.

Postbeskrivelsar/Brikkelappar:

Postbeskrivelsane er trykt på kartet. I tillegg er det lause postbeskrivelsar ved start for alle klassar. Sjølvbetening av brikkelappar på veg til start.

Startprosedyre:

Det er ikkje opprop ved start så løparane må sjølv passe si eiga starttid.

Oppropsklokke viser di starttid 3 min. før start.

Gå fram når klokka viser di starttid for kontroll. Sjølvbetening av lause postbeskrivelsar 2 min. før start. Kart får ein i startaugneblinken. Det er løparen sitt ansvar å ta kart med rett løype.

Karanteneområde:

På grunn av live tracking på nett, må løparane ha forlate arenaområde seinast kl. 1100. Løparane skal då samlast i eit eige karanteneområde fram til dei bevegar seg til startområde.

Kart som viser karanteneområdet vert utdelt på same stad der ein hentar startnummer, emiTag og GPS.

GPS og emiTag

Dei siste 20 startande i H 21 og dei siste 15 startande i klasse D 21 og H 19-20 skal bere GPS-utstyr. GPS-utstyr vert utdelt på same stad som der ein hentar emiTag, startnummer og kart over karanteneområde.

Protestar:

Protestfrist vert fastsett av jury og vert informert av speaker 15 min før protestfristens utløp.

Jury

Ikkje bestemt

Mål

Det er to ulike sistepostar. Ein for NM og ein for Fjord-O – og det er to ulike målsluser.

NM-løparane skal inn i det høgre innløpet – andre løparane i det venstre.

Løparen er i mål ved passering av mållinja. Løparen går deretter til måltelt der brikka vert lest av. Følg tilvising ved avlesing. Dersom løpet ditt ikkje blir godkjent i stemplingskontrollen, vert du vist til raud sone. Brikkelapp vert då automatisk samla inn for ekstra kontroll.

Løparar som bryt løpet, skal helst springe gjennom mål som normalt for registrering av brikke. Dersom dette ikkje skjer, må løparen (eller leiaren) vende seg til mål eller løpskontoret for avlesing av brikka. Lagleiar er ansvarleg for at alle klubben sine løparar vert registrert i mål.

Avlesing av brikke for utskrift av eigne strekktider skjer etter målgang på eigen stad. Kart må leverast inn etter målpasering.

Makstid:

Arrangøren og NOF er blitt enige om å utvide makstida på løpet til 270 min (4,5 timer) Løparar som overskrid makstida blir diskvalifisert.

Leigebrikker:

emit-brikker og emiTag skal leverast i mål etter løpet.

Leigebrikker er arrangøren sin eigedom.

Løparen er ansvarleg for brikka, og tapte brikker vert fakturert med kr 600,-.

Premiering:

Premiering rett etter løpet.

Toalett /Dusj:

Mobile toalett er sett opp. Ingen dusj.

Sanitet:

Stemnelege ved løpskontor.

Resultat:

Blir slått opp fortløpande på resultattavler på arena. Fullstendige resultat leggjast ut på nett.

Livesenter:

Livesenter med resultat og arenal lyd vil vere tilgjengeleg på Internett.

Sjå nettsida: www.nmultra2014.no

Servering/Sal:

Det vert sal av både varme og lette rettar samt kaker og frukt på arena.

Sport 8 har butikk med sportsutstyr spesielt retta mot orientering.

Hovudfunksjonærar:

Jan Herstad;	tlf. 97583200	leiar hovudkomite
Jostein Fredly	tlf. 91395922	løpsleiar NM
Yngve Årdal	tlf. 91149805	løypeleggjar
Jan Arild Johnsen;	tlf. 90165680	hovedkontrollør NOF