NM-uka 2014

PM for NM mellomdistanse finale - lørdag 13. september 2014

Arena
Arena for NM mellomdistanse finale er Stinaløkka på Dikemark.

Frammøte for løpere
Frammøtested er «Stinaløkka». Det er inntil 1500 meter å gå få fra parkering. Alternativt kan løpere møte direkte i karanteneområde som ligger på veien mellom parkering og arena.
På grunn av GPS-tracking må alle løpere ha forlatt arena senest kl. 12.00.

Det er ikke deltagerkonvolutter. PM er slått opp på arena og kan også fås ved henvendelse i infoteltet på arena.

Karanteneområde og forstart er samme sted.

NB! Startnummer, emiTag og GPS deles ut i karanteneområdet på vei til start. Her kontrolleres også emiTag og brikke. Beregn tid for dette på vei til start.

I karanteneområdet er det mulig å være innendørs, med tilgang på toalett og drikkevann.

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antall poster	Vinnertid
D17-18	3,1 km	100 m	14	25 min
D19-20	3,2 km	110 m	13	25 min
D21	4,7 km	185 m	16	35 min
H17-18	3,9 km	150 m	15	25 min
H19-20	4,1 km	185 m	15	25 min
H21	5,4 km	265 m	18	35 min

Det er arenapassering. Fra siste post før passering er det oppfangende merking.

Kart
Dikemark. Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 meter. Utgitt 2014.
Grunnlagsdata er laserkurver og tidligere o-kart. Synfaring og rentegning er utført av Kristen Treekrem. Postbeskrivelse er trykket på løpskartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start.

Terrengbeskrivelse

Våre Sponsorer og samarbeidspartnere
Norges orienteringsforbunds sponsorer

Terrenget er svært variert, og består av både bar- og løvskog. Løpbarheten er varierende. Løperne vil møte gammel, glissen granskog med mosebunn og partier med åpen furuskog, men også områder med tettere vegetasjon. Det er få hogstfelt i terrenget, men det finnes noen gamle plantefelt. Det er enkelte områder med bregner, og til og med bjørnebær (!), som gjør at det kan være tungt å ta seg frem. Det er også en del vindfall i terrenget, hvorav større områder er markert med grønne striper på kartet. Noen steder kan det være steinete bunn. Flere av løypene kommer i kontakt med stup- og skrentrekker, vis aktsomhet!

Det er et mer eller mindre nedfalt gjerde i terrenget nær arena som er markert med bånd.

Start/forstart/karanteneområde

Det er merket fra arenaens nordvestre hjørne til start, via karanteneområde/forstart (se avsnitt om karantene). Det er merket med røde/hvite bånd. **Total avstand arena – start: 2700 meter**

Det er obligatorisk for alle startende å møte ved forstart, som ligger langs merket rute fra arena til start.

Ved forstart utdeles startnummer, backup-lapp, emiTag for de som skal leie, og GPS til de som skal ha dette. Brikker og startnummer kontrolleres, og evt. feil/endringer rapporteres til tidtaker. **Beregn tid til dette!**

Avstander:
Arena – Karantene/forstart: 800 meter langs stor sti og vei (gangtid: 9 minutter).
Karantene/forstart – Start: 1900 meter langs vei og sti (gangtid: 25 minutter).
Total avstand – Arena – start: 2700 meter.

Oppvarming skal skje langs vei og sti til start. Forbudt område ved start er merket med skilt og sperrebånd.

Toaletter er på vei til start: 300 meter fra arena – og ytterligere toaletter (2 enheter) mellom forstart og start.

Det er IKKE drikke tilgjengelig på start, men selvbetjening av vann ved forstart.

Karantene

Alle løpere må ha møtt i karanteneområdet senest kl. 1200. Det er ikke tillat å medbringe telefon eller annet utstyr for å følge tracking eller resultater. Dvs. at siste gruppe startende vil måtte oppholde seg i karanteneområdet frem til de selv velger å fortsette mot start. Toaletter er tilgjengelig i karanteneområdet. Løpere kan oppholde seg utendørs eller innendørs (o-sko, med eller uten pigg er forbudt innendørs).

Prosedyre for tidtaking/ start

Tidtaking i alle NM-øvelser blir gjort med emiTag. De som har egen emiTag løper med denne. De som leier emiTag får denne ved forstart og løper med den samme emiTag i alle løp.
Stemplingskontroll i alle NM-øvelser blir gjort med EMIT brikke. Det forutsettes at alle startende i NM har EMIT brikke. Displaybrikke er ikke tillatt.
EmiTag og brikke skal bæres på samme hånd/arm.

Våre Sponsorer og samarbeidspartnere
Norges orienteringsforbunds sponsorer

Ved forstart:
Kontroll av brikkenummer, nulling og sjekk av funksjon gjøres ved forstart.
Ved evt. feil/manglende EMIT-brikke eller emiTag kan ny brikke leies og arrangør foretar oppdatering i resultat/tidtakersystemet. GPS for tracking vil bli utdelt til forhåndsbestemte løpere (se eget punkt).

På start:
Ved starten er det 4 minutter oppropstid.
Backup-lapper er tilgjengelig.
O-brikke nulles og løse postbeskrivelser kan tas 2 minutter før start.
Løper tar selv kart i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek.

Fra tidsstart følger løperne merket løype 70 meter frem til startpost.

GPS-enheter
Følgende løpere skal bære GPS-enheter under løpet:
18 sist startende i H21
10 sist startende i D21
10 sist startende i H19-20
10 sist startende i D19-20
GPS-enheter utleveres i karanteneområdet.

Tøy fra start
Tøy fraktes fra forstart og start, til eget telt på arena.

Vask
Våtklut. Vi tilbyr skiftetelt på arena. I tillegg er det mulig å dusje på klubbhuset til Asker skiklubb, Kirkeveien 221, i Asker sentrum, i tidsrommet mellom kl. 13 og 18.

Førstehjelp
Norsk folkehjelp på arena.

Meldeposter
Det er flere meldeposter i alle løyper. Dette er ikke markert på postbeskrivelsen.
Løypene passerer arena.

Målgang
Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av kart, samt utlevering av strekktider.
Vann og Maxim sportsdrikke er tilgjengelig etter utgang fra målteltene.

Resultater
Resultater presenteres live og på mindre Tv-skjermer i resultatteltet. Resultatlister henges fortløpende opp på arena.
Protestfrist annonseres etter siste målgang for den enkelte klasse.

Premieutdeling
Premieutdeling holdes på arena for alle klasser. Se egen info og tidsplan i «PM-fellesinfo»

Løypeleggere:
Marit Isachsen, Karoline Andersen og Trond Rønneberg

Våre Sponsorer og samarbeidspartnere
Norges orienteringsforbunds sponsorer

TD løyper:
Ivar Mølnvik

Løpsleder:
Håkon Løvli

Leder hovedkomite:
Kristian Kalager

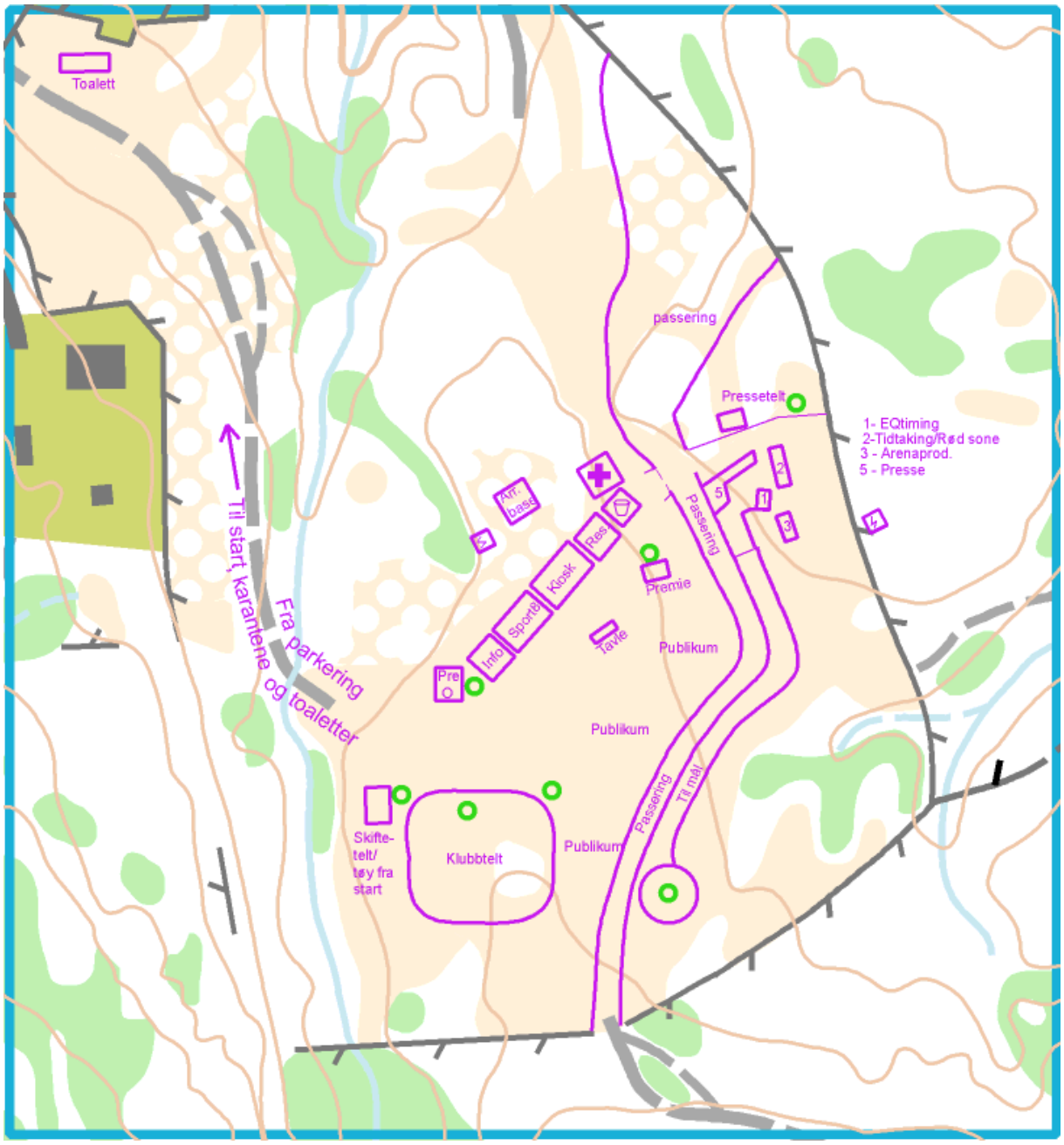
Jury:
Leif Størmer, Fossum
Isa Heggedal, Konnerud
Rune Lyngen, Frol

Våre Sponsorer og samarbeidspartnere

Norges orienteringsforbunds sponsorer

Asker Skiklubb

Arenakart lørdag (mellomdistanse finale)



Versjon 8. sept

Våre Sponsorer og samarbeidspartnere

Norges orienteringsforbunds sponsorer