

PM



**Velkommen til Ski-O-NM i Trondheim
31. januar og 1. februar 2015**

**Innlagt Sport8 Cup med finale på søndag
World Ranking Event (WRE)**

Arena og løpskontor:

Arena på langrennstadion i Granåsen skisenter. Løpskontoret er i arenabygget langrenn 1. etasje.

Parkering:

Den store P-plassen i Granåsen. Parkeringsavgift kr 50,- pr dag (kun kontant). Det er ingen parkering ved arenabygget/ Olympiatoppen.

Program:

Fredag 30. januar

20:00 – 21:00 Informasjonskontor på Quality Hotel Panorama (gps: 63.359289,10.375128, 6 km fra Granåsen)

Lørdag 31. januar

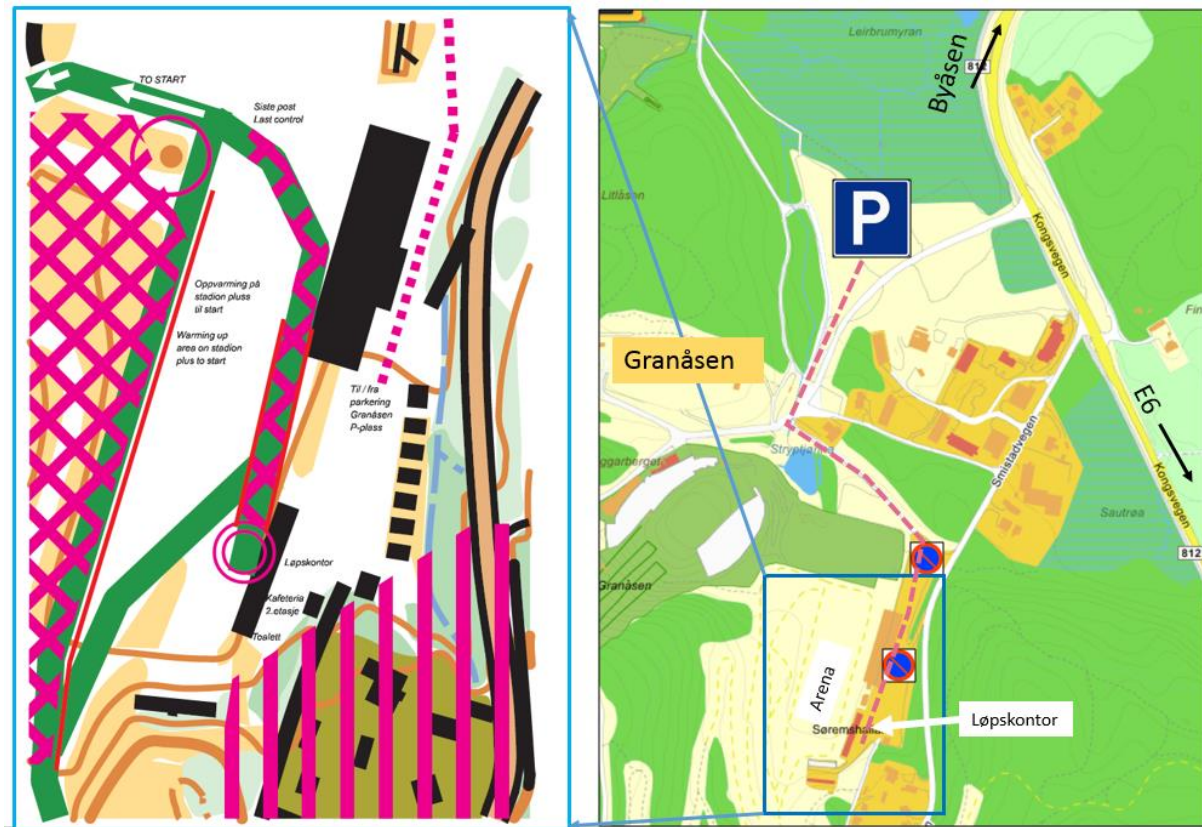
09:00 – 16:00 Løpskontoret på arena åpent
11:00 Første start langdistanse
14:00 Premieutdeling for NM-klassene
Premieutdeling andre klasser fortløpende
09:00 – 16:00 Åpen kafe på arena

Søndag 1. februar

09:00 – 14:00 Løpskontoret åpent
11:00 Første start mellomdistanse
13:00 Premieutdeling NM-klasser
Premieutdeling andre klasser fortløpende
09:00 – 14:00 Åpen kafe på arena

Kafeteriaen:

I kafeteriaen i 2. etasje er menyen hamburgere, pølser m/brød, brus, kaffe/te/saft, vafler mm. Betaling med kort eller kontanter.



Løypelengder/stipulert vinnertid:

	Lang (lørdag)
H-12, D-12, D70-, H70-	4,4 km – 30 min
H13-14, H15-16, D13-14, D15-16, H60-, D50-, D60-, D17-K, Direkte Kort	6,8 km – 35 min
H21- (NM, WRE) (Kartbytte og én drikkepost)	17,6 km – 80 min
H17-20 (NM), D21- (NM, WRE), H40-, Direkte Lang (Kartbytte og én drikkepost)	13,3 km – 60 min
D17-20 (NM), D40-, H50-, H17-K	8,8 km – 50 min

	Mellom (søndag)
H-12, D-12, D70-, H70-	2,7 km – 20 min
H13-14, H15-16, D13-14, D15-16, H60-, D50-, D60-, Direkte Kort	3,5 km – 25 min
H17- (NM, WRE)	8,1 km – 35 min
D17- (NM, WRE), H40-, Direkte Lang	6,0 km – 35 min
D40-, H50-	4,8 km – 30 min

Start:

Lørdag ca 900 meter til start, første start kl 11:00

Søndag ca 900 meter til start, første start kl 11:00

Det er merket langs skiløype og gruset veg med røde/hvite bånd fra arenabygget vestover opp nordre del av hovedskiløypa. Betydelig stigning – beregn god tid begge dager.

Følg merkingen for å unngå kollisjon med løpere. Oppvarming skjer i skiløypene og på vegen på veg til start. Alle løyper sørover er forbudt område.

Eventuelle overtrekksklær bringes tilbake fra start til mål med jevne mellomrom.

Mål:

Det er oppfangende merking fra siste post, rundt hesteskoa opp til mål foran arenabygget.

Husk avlesning av emiTag etter målgang!

Kart samles inn lørdag og vil bli frigjort etter siste start søndag.

Startnummer:

Hentes selv i kafeteriaen i 2. etasje. Festes på **høyre** lår. Det er nytt startnummer på søndag.

Postenheter/ brikker:

Emit touchfree benyttes. Egen emiTag kan brukes, men kan også leies fra arrangøren for kr 50,-.

Henvendelse løpskontoret på arenaen. Konvensjonelle Emit-brikker kan ikke brukes.

Kartstativ:

Kartstativ kan leies fra løpskontoret på arena for kr 50,-.

Startprosedyre:

Kartet deles ut 15 sekunder før start i eliteklassene og 1 min før start i øvrige klasser. Det er startpost etter ca 80 meter. Det skal ikke stemples på startpost.

NB! Husk nulling av emiTag før start.

Kartbytte/løperdrikke:

De to lengste løypene lørdag har kartbytte og drikkepost. Kartbytte skjer ved at kartet snus når man har kommet til siste post på side 1. Del 2 starter med starttrekant på samme sted som siste post på del 1. Postene på del 2 er også nummerert fra 1 og oppover. Husk å stemple på kartbytteposten.

Det er drikkepost på de lengste løypene på lørdag. Løpere som ønsker å bruke sin egen drikke kan levere flaskene ved start.

Terreng, snøforhold og løypenett:

Terrengen består av store flate områder (myrer) med innslag av grov og medium kupering. Sperrede områder skal respekteres og brudd på dette kan medføre diskvalifikasjon. Vann markert med sort kantlinje skal ikke krysses da isen stedvis kan være utrygg. Vann markert uten sort kantlinje er trygge og kan krysses.

Løypenettet består av ca 80-85% smalspor (scooterpreparerte, ca 1 meter brede) og ca 15-20% bredspor (maskinpreparerte). Terrengen er mye brukt av Trondheims befolkning så det finnes stedvis en del fottråkkede løyper som ikke står på kartet.

Et tømmersele har kommet og gått igjennom vinteren og er ikke med på kartet. Dette selet er dels sammenfallende med smalspor. En bilveg (uten biltrafikk) som går fra nordvest til sørøst gjennom terrenget er markert med sort og grønne V'er. Dette betyr at denne vegen er brøytet, men strødd/gruset og kan skade skiene.

Snøforholdene er svært gode i 98-99% av spornettet. Den siste uken skulle det ha kommet en del snø, men dessverre kom det som regn. I tillegg har det vært kuldeperioder. Dette har medført at smalspornettet er svært hardt! Ikke alle steder er det mulig å ploge så vær forsiktig i unnabakkene. I 1-2% av løypenettet (innunder tett og høy granskog) er snølaget noe tynt, stedvis svært tynt. Arrangøren har kjørt på snø og fortsetter å kjøre på snø, men løperne oppfordres likevel til å være forsiktige. Steiner, røtter og kvist *kan* her stikke opp.

Terrengen er et yndet utfartsområde og det kan være mange barnefamilier i spornettet. Vi ber derfor løperne ta hensyn slik at vi ikke opplever negativ publisitet.

Kart: Kartet er et utsnitt av Sportsklubben Freidigs o-kart Leinstrandmarka. Kartet er i målestokk 1:10 000, ekvidistansen 5 meter, A4-format.

Tidtaking:

Det blir benyttet Emit touchfree poster og emiTag til tidtaking og stempling. Stempling skjer ved at emiTag'en holdes nær postenheten ved passering. Posten skal ikke berøres, den er ingen boksepute. Husk å sjekke rødt/orange blink på emiTag på hver stempling.

Toalett:

Toalett finnes i 2. etg helt i sørenden av arenabygget. **Begrenset kapasitet. Det er ikke toalett ved start.**

Premiering:

I NM er det premier og NOFs diplom til 1/3 av de fullførte og medaljer til de 3 beste. Publikumløp: 17 år og eldre kun vinner. 13-16 til 1/3 av fullførte. -12 premie til alle fullførte. Premieutdeling NM-klasser kl 14:00 på lørdag og kl 13:00 på søndag. Premieutdeling andre klasser fortløpende.

Sponsorer:



Takk til Trondheim kommune for bruk av arena og løyper:



TRONDHEIM KOMMUNE

ΠΟΠΑΤΕ **inov** **SPORT & NO**