



PM



NM SPRINTSTAFETT 31.MAI 2015

Hjemmeside: www.nmsprint2015.no

Arena: Byskogen skole



Program

08.00	Løpskontoret åpner på Byskogen skole
08.00	Karanteneområde åpner. Alle startende på stafetten må være på plass i karanteneområdet før kl 09.00
10.00	NM sprintstafett 1. etappe
12.30	Medaljeseremoni og premieutdeling

Lørdag 30.mai 2015 kl 20.00 er siste frist for innlevering av lagoppstilling.

Parkering og frammøte

Parkeringsplass ved Tønsberg messeområde/Stadion Kunstisbane. Fra Tønsberg merket på RV 325 mot Horten, ca 1 km fra Tønsberg jernbanestasjon. Fra nord følg RV 325 mot Tønsberg. Merket til parkering ca 2 km fra krysset RV 325 og RV 35.

Det er merket fra parkering til arena, ca 10 minutter å gå.

Gangavstand fra Tønsberg jernbanestasjon til arena ca 1,5 km. Følg RV 325 mot Horten til merking mot arena.

Arena

Løpskontor vil være på arena som er Byskogen skole fra kl 08.00. Her fås klubbposer med startnummer, EmiTag og PM.

Kiosksalg på arena.

Toaletter på skolen.

Karanteneområde

Karanteneområdet er ved løpskontoret. Alle startende i stafetten må være på plass i karanteneområdet før kl 09.00. Vær ute i god tid da noen skal påmonteres GPS. **Det er forbudt å ta med mobil, PC og løpskart inn på karantene-området.**

Oppvarmingskartet som deles ut i karanteneområdet, viser hvilket område det er lov å varme opp i. **Alt område utenfor dette kartet er forbudt område.**

Det er **ikke** lov for løpere som har gjennomført sin etappe å gå inn i karanteneområdet før siste etappeløper har startet.

Kvitteringssystem / tidtakingssystem for stafetten

Alle løpere benytter EmiTag som tidtagersystem og kvitteringssystem. Alle løpere får utdelt emiTag. **Det skal ikke benyttes egen brikke i stafetten.** Sjekk at EmiTagen du får utdelt stemmer med det som står i startlista.

GPS-tracking

Ca 22 utvalgte lag bærer GPS. Oppslag om dette slås opp i karanteneområdet. 1. og 3. etappe bruker samme GPS enhet og 2. og 4. etappe bruker samme enhet.

Utdeling av GPS skjer i karanteneområdet.

Det er viktig at 1. og 2. etappeløpere med GPS raskt tar av seg vesten med GPS når de kommer i mål slik at arrangør raskt kan gi den videre til neste etappe som skal ha GPS enheten.

Starttidspunkt stafett

10.00 NM sprintstafett 1.etappe

Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler og godt synlig på brystet. Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret.

Start / veksling

200 m fra karanteneområdet til start 1. etappe

Veksling foregår på følgende måte: 1. etappe løper fra siste post mellom gjerdene til mållinja hvor de leverer fra seg kartet. Deretter runder de treet til venstre for mållinja, tar kartet til neste løper og leverer ved vekslingslinja.

Postbeskrivelser

Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet.

Løpsantrekk og sko

Løpsantrekk i henhold til NOFs regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Korrekte løypelengder og klasser

Løyper	Lengde	Stigning	Antall poster
Damer 1.etappe	Ca 2 550 m	Ca 70 m	20
Herrer 2. og 3.etappe	Ca 3 280 m	Ca 100 m	24
Damer 4.etappe	Ca 3 000 m	Ca 80 m	23

Løypelengdene vil variere noe pga gafling.

Det er 60 m til startpost for 1.etappe. De øvrige etappene har 70 m til startpost.

Kart

Solvang, utsnitt av Byskogen, utgitt 2015, trykket i henhold til NOFs reglement.

Målestokk 1:4 000. Ekvidistanse 2,5 m. Format A4.

Terrengbeskrivelse

Terrenget er et sentrumsnært boligområde bestående av villaer, rekkehus, blokker, barnehager og institusjoner. Det er noe skog med for det meste god løpbarhet i området. Kurvebildet i boligområdet er for det meste svakt bølgende, noe brattere i enkelte områder. Skogen i den noe brattere delen består av relativt tett løvskog.

Væske

Væske (vann/saft) er tilgjengelig i målområde.

Resultater

Speakertjeneste på arena. Resultattjenester blir hengt opp fortløpende på arena. Link til live-senter finner du på NM-siden under Nyheter – Livesenter

Fair play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller tilskuere å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet. **Det er forbudt å ta med mobil, PC og løpskart inn på karantenområdet.**

Klager

Klageskjema kan fås i sekretariatet. Alle klager skal være levert skriftlig til sekretariatet innen 15 minutter etter siste målgang. Klager levert etter dette tidspunkt vil bli avvist.

Sanitet

Lege og sykepleier vil være tilstede på arena. Ved behov før start, ta kontakt med funksjonærer i karanteneområdet.

Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig i karanteneområdet og på arena.

Dusj og garderober

Dusj og garderober er tilgjengelig i Tønsberg Idrettshall, 100 m nord for skolen, **men ikke før siste løper i NM stafetten er i mål.**

Kiosksalg

Kiosk med salg av kaker, frukt, pølser, hamburgere, kaffe, brus / mineralvann.

Premieutdeling

Medalje- og premieutdeling vil foregå på arena. Det vil bli 1/3 premiering av antall startende lag i stafetten. Alle premierte løpere tildeles NOFs diplom. Uavhentede gevinster vil ikke bli ettersendt.

Jury

Leif Størmer, Fossum IF

Thomas Eidsmo, Freidig

Owen Westergaard, Varegg

Løpsledelse

Leder hovedkomite	Turid Ødegård	911 27 537
Ansvarlig løypelegger	Roar Mathisen	917 37 165
Arenaleder	Karl Mikkelsen	452 37 773
Leder løpskontor	Karin Eriksen	913 56 930
Karanteneansvarlig	Kjetil Eckdal	480 62 175
TD	Per Erik Larsen	416 81 026