PM

SKJÆRGÅRDSLØPET SPRINTSTAFETT 31.MAI 2015

SKJÆRGÅRDSLØPET SPRINT INDIVIDUELT 31.MAI 2015

Hjemmeside: www.nmsprint2015.no

Arena: Byskogen skole

Program

08.00	Løpskontoret åpner på Byskogen skole
08.00	Karanteneområde åpner
10.00	NM sprintstafett 1.etappe
11.30	Skjærgårdsløpet sprintstafett 1.etappe
11.30	Skjærgårdsløpet sprint individuelt
12.30	Medaljeseremoni og premieutdeling

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 for stafett-deltakere med startnummer, EmiTag og PM.

Kiosksalg på arena.

Toaletter på arena.

Kvitteringssystem / tidtakingssystem for stafetten og individuelt

Alle løpere på stafetten benytter EmiTag som tidtagersystem og kvitteringssystem. Alle stafettløpere får utdelt EmiTag. Det skal ikke benyttes egen brikke i stafetten. Sjekk at du er registrert med riktig EmiTag i startlista.

Når det gjelder Skjærgårdsløpet individuelt skal det benyttes Emit som tidtakersystem. Det meldes på med egen brikke. Arrangøren har ingen ledige leiebrikker. Sjekk at du er registrert med riktig Emit-brikke i startlista.

Starttidspunkt stafett og individuelt

10.00 NM sprintstafett 1.etappe

11.30 Skjærgårdsløpet sprintstafett 1.etappe

11.30 Skjærgårdsløpet sprint individuelt

Startnummer for stafettløpere

Alle stafettløpere 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 - stafett

200 m fra arenaområdet 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.

Start individuelle løyper

Start er merket nordover fra arena. Ca 300 m å gå. Kartene fås på start. Fri starttid fra kl 11.30 til kl 12.30.

Postbeskrivelser

Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet.

Løpsantrekk og sko

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

Løpsantrekk for individuelle løp i henhold til NOFs regler. Individuelle løyper går i sin helhet i skogen.

Korrekte løypelengder og klasser

Stafett

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.

Individuelt

Klasse	Løypelengde
D/H -10, D/H 11-12, D/H 13-16C	1 580 m
D/H -10N, D/H 11-12N, D/H 13-16N	1 480 m
N-Åpen	1 230 m

Kart

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

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

Terrengbeskrivelse stafett

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.

Terrengbeskrivelse individuelt

Individuelle løyper går i sin helt i skogen. Mye stier, relativ åpen, eldre variasjons-skog.

Væske

Væske (vann/saft) er tilgjengelig i målområde.

Resultater

Resultattjenester blir hengt opp fortløpende på arena.

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.

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

Våtvask

Kiosksalg

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

Premieutdeling

Skjærgårdsløpet stafett:

- Klasse 13-16: 1/3 av startende lag
- Klasse 50 - : 1/3 av startende lag
- Klasse Åpen: Uttrekkspremier

Skjærgårdsløpet individuelt:

- D/H t.o.m. 12 år og D/H 13-16N: alle startende
- D/H 13-16C: 1/3 av startende

Premiering av Skjærgårdsløpet individuelt skjer fortløpende med unntak av D/H 13-16C.

Premiering av Skjærgårdsløpet stafett og klasse D/H 13-16C i Skjærgårdsløpet individuelt, skjer rett etter NM-premieringen.

Løpsledelse

Leder hovedkomite	Turid Ødegård	911 27 537
Ansvarlig løypelegger stafett	Roar Mathisen	917 37 165
Ansvarlig løypelegger individuelt	Terje Rasmussen	906 56 492
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