

PM for NNM i Alta 2015

Kart

Sprint: Alta videregående skole (2015), målestokk 1:5 000, ekvidistanse 2,5 m. Sprintnorm.

Langdistanse og stafett: Kristendalen(2015), målestokk 1: 7 500/1:10 000. ekvidistanse 5 m.

Terreng og skovalg

Terreng på sprint består av skoleområde, boligområde og friområde. Hovedsakelig asfalt som underlag. Piggsko eller o-sko med metallknotterer forbudt.

Terreng på langdistanse og stafett er blandingskog, skråli og myrer. Det er en del stier i terreng.

Forbudte områder før start

Sprint: Løperne må ikke bevege seg utenfor samlingsplass området. Oppvarming skjer til start.

Langdistanse og stafett: Løperne skal ikke bevege seg ut i terreng. Oppvarming på vei til start.

Løypelengder

Klasser og løypelengder

Sprint:

Klasse	Km	Klasse	Km
H21	2,8	D21	2,8
H17-20	2,8	D17-20	2,4
H40	2,4		
H15-16	2,2	D40	2,2
H50	2,2		
H60	1,8	D50	1,8
H13-14	1,8	D15-16	1,8
H70	1,7	D13-14	1,7
		D60	1,7
H11-12	1,4	D11-12	1,4
		D70	1,4
H80	1,1	D80	1,1
H-10	1,1	D-10	1,1
N-ÅPEN	0,9		

Langdistanse lørdag:

H 13-14	3,5 km	D 13-14	3,5 km
H 15-16	6,2 km	D 15-16	4,7 km
H 17-20	7,9 km	D 17-20	6,2 km
H21	10,4 km	D21	7,9 km
H 40	7,9 km	D 40	6,2 km
H 50	6,2 km	D 50	4,7 km
H 60	4,7 km	D 60	3,5 km
H 70	3,5 km	D 70	2,8 km
H 80	2,8 km	D 80	2,8 km

Øvrige klasser lørdag:

H17-AK	6,2 km
D17-AK	4,7 km
D/H 11-12	2,8 km
D/H 13-16C	2,8 km
D/H 17C	2,8 km
D/H 10	2,1 km
N-åpen	2,1 km

Stafett søndag:

H15:	4,0 km
D15:	3,4 km
D/H 13-16:	2,4 km
H150:	4,0 km, 3,0 km, 3,4 km
D150:	3,4 km, 2,4 km, 3,0 km
Mix:	3,4 km, 2,2 km, 3,0 km

Øvrige klasser stafett:

D/H 11-12:	2,2 km
------------	--------

Søndag individuelle løyper:

N-åpen:	2,0 km
H/D-10:	2,0 km
Herre/Damer kort:	2,4 km
Herre/Damer lang:	4,0 km

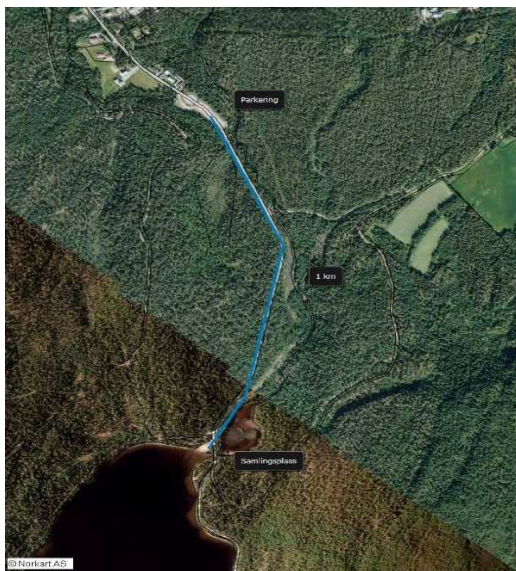
Parkering:

Sprint: Det er parkering på baksiden av Alta Videregående skole. Det er merket fra rundkjøring ved Alta rådhus.



Oversiktsbilde parkering fredag sprint. Innkjøring merket med blå strek.

Langdistanse og stafett: Parkering ved Romsdal. Det er merket. Et er 1 km å gå til samlingsplass. Det er mulig å kjøre opp løpere og utstyr til samlingsplass, men bilene skal parkere på merket parkering.



Parkering og samlingsplass langdistanse og stafett.

Tidtaking og kvittering:

Elektronisk, det stemples på målbukk ved passering mål. Brikke nulles i startøyeblikket. Manglende nulling medfører disk.

Småtroll:

Det er småtroll og barneparkering.

Start:

Sprint: Første start er kl. 18:00, N-åpen og D/H -10 har fri start fra kl. 17:00. Vi ber om at man i størst mulig grad venter med å følge andre rundt løypa til etter at man har løpt selv. Ca 300 m til start, merket østover fra samlingsplass. Følg merking.

Langdistanse: Første start kl. 11.00. N-åpen og D/H -10 har fri start fra kl. 10.00. Det er 1 km til start etter vei merket nordover.

Individuelle løp søndag: Fellestart kl. 10.15 for alle utenom N-åpen.

Stafett: Fellestart alle klasser kl. 10.00.

Veksling: Inngående løper passerer mållinjen. Berører neste løper som da starter og løper og henter sitt kart. Inngående løper stempler på målpost og går i målslusen. Utgående løper må huske å «nulle» brikken før veksling.

Vinner av stafetten er den som passere mållinjen først.

Alle dager

Kart til N-åpen, D/H -10, D/H 11-12 ligger i lagsposen. Løse postbeskrivelser og backup-lapper finnes på start (selvbetjening). Opprop 3 min. før tidsstart. Kart utleveres i startøyeblikket for de som ikke har fått kartet i lagsposen. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart, postbeskrivelse, brikke og startnummer. Det benyttes startnummer som ligger i lagsposen.

Toaletter:

Toaletter på skole fredag. Lørdag og søndag på samlingsplass. Det er ikke tillatt å gå inn med skitne sko/løpesko.

Lagstelt:

Det er mulighet for lagstelt alle dager.