

PM Gjesteklasser lang

Halden, 8. september 2017

Informasjon på norsk

PM Fellesinformasjon finnes i et eget dokument. Det er ikke deltagerkonvolutter. PM er slått opp på arena.

Frammøtested er arena Rokke (i Halden). Parkering er på arena.

Påmelding

I Eventor: ../Events/Show/8817 til og med onsdag kl 23.59. Deretter på arena i Infotellet.

Første start: 14:30

Start og oppvarming

Start, ca 300m, nord for arena.

Oppvarming skal skje på arena eller sørover langs hovedveien. Det er forbudt område på begge sider av veien.

Toaletter finnes på arena.

Det er IKKE drikke tilgjengelig på start.

Klasser og løyper

Information in English

General race information is provided in "PM Fellesinformasjon". A short summary of this is provided at the end of this document. No team-bags are provided. Meeting point is at the arena at Rokke (in Halden). Parking is on the arena.

Entry

In Eventor: ../Events/Show/8817 until Wednesday at 11.59 p.m. Thereafter at arena in the Info tent.

First start: 14:30

Start and warm-up

Start, about 300m, north of the arena. Warm-up is allowed on the arena or southwards along the road. The terrain on both sides of the road is forbidden area.

Toilets available at the arena.

No water is provided at start.

Classes and courses

Klasse	Løypelengde / Length	Stigning /Climb	Antatt vinnertid/ Expected winning time
D21	9,4 km	390 m	70 min
H21	14,7 km	600 m	90 min

Det er arenapassering i begge klasser.

It is passage of the arena in both classes.



PM Gjesteklasser langdistanse NM-uka 2017



Fairness

Løypene er identisk med de som benyttes i NM langdistanse. Løpere oppfordres til å ikke tilegne seg informasjon på forhånd.

Væskeposter

Det er væskeposter med vann og Squeezy Sports Nutrition sportsdrikk ved passering av arena. Informasjon om eventuelle ytterligere væskeposter med vann gis på start.

Kart og terreng

Kart: Guttersrød, målestokk 1:15 000, 5 meter ekvidistanse, utgitt 2017. Kartet er synfart i 2016 og 2017 av Jussi Silvennionen. Kartet er tegnet ISOM 2000.

Postbeskrivelser er trykket på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Terrengbeskrivelse: Løpsterrenget består i hovedsak av gran- og furuskog. Furu er dominerende på kollepartier og her er stort sett sikten meget god og løpbarheten også god. I skrålier og daler er det mer vanlig med granskog. Her varierer løpbarheten med alderen på skogen. I deler av terrenget er det blitt drevet aktivt skogsbruk, det vil si at det forekommer hogstfelt av varierende alder. På grunn av høy undervegetasjon er løpbarheten dårligere i disse områdene. I myrer og andre våte områder kan det være høyt gras som reduserer løpbarheten. I små og store stier kan det også være endel gras som reduserer løpbarheten noe.

Kupering: Terrenget er middels kupert. Det består i hovedsak av flere større kollepartier, med noen daler imellom. Enkelte av dalene kan være ganske bratte. Det varierer mellom detaljrike og mer detaljfattige skrålier.

Fairness

The courses are identical with the NM courses. The runners are therefore asked to not obtain information on beforehand.

Drinking controls

It is one drinking control with both water and Squeezy Sports Nutrition sports drink at the passage of the arena. Information about potential additional drinking controls (water) will be provided at start.

Map and terrain

Map: Guttersrød, scale 1:15 000, 5 meter equidistance, issued 2017. Map is survived in 2016 and 2017 by Jussi Silvennionen. Map is drawn ISOM 2000.

Control description is printed on the map and separate descriptions are available at start.

Terrain description: The terrain consists mainly of spruce and pine forest. Pain is dominant on larger knolls and here the visibility is mostly good, as well as the runnability. In slopes and valleys, it is more common with spruce forests. Here the runnability varies with the age of the forest. In parts of the terrain, it has been active forestry, that is, it appears felled areas by of varying ages. Due to high undergrowth, runnability is poorer in these areas. In marshes and other wet areas there may be high grass that reduces the runnability. In small and large paths, there may also be some grass that reduces the runnability somewhat.

Climb: The terrain is medium hilly. It consists mainly of several major knolls, with a few valleys in between. Some of the valleys can be quite steep. It varies between detailed and poorer detailed slopes.





PM Gjesteklasser langdistanse NM-uka 2017



Prosedyre for tidtaking

Tidtaking og Stemplingskontroll blir gjort med EMIT brikke.

På start

Ved starten er det 2 minutter oppropstid. Backup lapper kan tas før oppropstiden. Løse postbeskrivelser kan tas 2 minutter før start. Løper tar selv kart i startøyeblikket. Emit start ved å nulle i startøyeblikket. Løperne følger merket løype 60 meter fram til startpost.

Forbudte områder

Forbudte områder er markert med lilla skravor på løpskartene. Forbudte områder er ikke merket med bånd i terrenget.

Vask

Våtklut.

Førstehjelp

Røde Kors er tilgjengelige på arena.

Målgang

Følg merket løype og sluse fra sistepost til mål. Det er 2 sluser til mål, den til høyre i løpsretningen for gjesteklassene. Målgang skjer ved stempling på mållinja. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll.

Vann og Squeezy Sports Nutrition sportsdrikk er tilgjengelig i målområdet.

Procedure for timing

Timing and punching is by EMIT card.

At start

The runners are called up 2 mins before start. A backup for the EMIT can be taken on beforehand. The control descriptions are provided 2 min before start. The runner picks up the map at the starting time. The Emit card is cleared by putting it the start unit for 3-5 seconds before the start. The time starts running when the Emit card is lifted from the start unit. The runners follow a marked route 60 meters to the start triangle.

Forbidden areas

Forbidden areas are marked with purple colour on the maps. The forbidden areas are not marked e in the terrain.

Wash

No shower is provided at the arena.

First Aid

Red Cross is at the arena.

Finnish

Follow marked route from the last control to the finish. There are two gates to the finish, the one to the right is for the gust classes. At the finish line the runners must punch the finish unit. Follow the gate to read out the Emit card.

Water and Squeezy Sports Nutrition sports drink are available in the finish.



Arenaskisse

NM langdistanse (7.9) og Kvalifisering NM mellomdistanse/Gjesteklasser NM Lang (Publikumsløp) (8.9)

1. Toalett
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. VIP/Presse
6. Brikkeavlesning
7. Info
8. Parkering
9. Mål
10. Siste post
11. Passeringspost NM langdistanse og gjesteklasser
12. Passering NM langdistanse og gjesteklasser
13. Til startpost etter passering NM langdistanse og gjesteklasser
14. Til start NM langdistanse og gjesteklasser
15. Til start mellom kvalifisering
16. Lagstelt
17. Publikum





PM Gjesteklasser langdistanse NM-uka 2017



Short summary of Common information

ARENA See: <http://o-nm2017.no/arenasamlingsplass/>

Rokke (Halden): Long and qualification middle

Arena: Gutterstrød (Fjerdingsveien). Follow Rv 22 north from Halden ca. 3,6 km, thereafter Fv. 599 ca. 3,4 km, take to the right some hundred meters after Rokke church, follow the road ca. 6 km north. The route is marked from roundabout at Brødløs in Halden (Rv 22) and from Fv 599. Norgeskart: [link](#).

On Thursday, it is forbidden to arrive the arena by the road Fjerdingsveien from north (Degernes).

Skolleborg (Aremark): Middle final and Relay, Pre-O, Public race

Arena: Haugen (Skolleborg). Follow Rv 21 east from Halden towards Aremark ca. 23 km, take to the left on Fv 861 and follow ca. 3 km. The route is marked from roundabout in Halden centrum (Rv 21). Norgeskart: [link](#)

PARKERING

Rokke (Halden): On arena.

Skolleborg (Aremark): 700-1200m from arena.

Fee NOK 40,- for one day/ 60,- for two days / 100,- for all days. Buy ticket in kiosk and show by control. In case of rain will it be parking along the road and longer walk. This will be announced on homepage and in social media.

SALE

Kiosk on the arena and Sport sale from Sport8.

RESULTS

Live results on Internet, and published at the arena.

