



PM langdistanse NM-uka 2017



PM langdistanse

Halden, 7. september 2017

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

Frammøtested er arena Rokke (Guttersrød, Fjerdingsveien). Følg Rv 22 nordover fra Halden ca. 3,6 km, deretter Fv 599 ca. 3,4 km, ta til høyre noen hundre meter etter Rokke kirke, følg veien ca. 6 km nordover. Merket fra rundkjøringa på Brødløs i Halden (Rv 22) og Fv 599. Norgeskart: [link](#)

Parkering på arena.

Det er **forbudt** å ankomme arena ved å kjøre Fjerdingsveien fra nord (Degernes).

Første start Estimerte tidspunkt for første start er angitt for hver klasse i tabellen nedenfor

Klasser og løyper

| Klasse | Løypelengde | Stigning | Antatt vinnertid | Estimert første start |
|--------|-------------|----------|------------------|-----------------------|
| H 21- | 14,7 km | 600 m | 90 min | 10:45 |
| D 21- | 9,4 km | 390 m | 70 min | 12:15 |
| H19-20 | 10,7 km | 460 m | 70 min | 11:40 |
| D19-20 | 6,7 km | 270 m | 55 min | 12:00 |
| H17-18 | 7,8 km | 340 m | 55 min | 11:15 |
| D17-18 | 6,3 km | 275 m | 50 min | 11:30 |

Karantene på forstart

Alle løpere må ha møtt på forstart og hentet ut startnummer senest kl. 13:15, og må oppholde seg i angitt område for oppvarming etter dette. Det er ikke tillatt å medbringe telefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Forstart

Ca 300 meter nord for arena, synlig fra arena. Start er like ved forstart. Toaletter finnes ved forstart.

Selvbetjening av backuplapper og startnummer, samt utdeling av GPS-enheter/-vester. Løpere som leier emiTag får dette utdelt ved forstart, og løper da med denne emiTag i alle løpene i NM.





PM langdistanse NM-uka 2017



GPS

Alle deltagere i både junior- og senior-klassene skal bære GPS. Merk at dette kan bli endret i løpet av arrangementet. Eksakt informasjon blir gitt på hjemmesiden kvelden før løpet.

Oppvarming

Frem til kl 13.15 (karantene stenger), kan oppvarming skje mellom start og arena, eller sørover langs veien. Terreng på begge sider av veien er sperret område, og det er heller ikke tillatt å løpe nordover langs veien. Når karantene er stengt, må all oppvarming skje innenfor anvist avgrenset område på jordet og i terreng ved starten.

Kart og terreng

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

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

Terrengbeskrivelse: Løpsterreng består i hovedsak av gran- og furuskog. Furu er dominerende på kollepartier og her er sikten stort sett meget god og løpbarheten også god. I skråler og daler er det mer vanlig med granskog. Her varierer løpbarheten med alderen på skogen. I deler av terreng 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: Terreng 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 skråler.

Forbudt område

Forbudte områder: Forbudte områder er markert med lilla skraver på løpskartene. Forbudte områder er ikke merket med bånd i terreng.

Dyr på beite: Noen løpere kan komme til å løpe gjennom et område der det går dyr på beite. Vis hensyn til dyrene og vær forsiktig ved passering av gjerder slik at de ikke blir ødelagt.

Prosedyre for tidtaking

Tidtaking i blir gjort med emiTag og stemplingskontroll med Emit-brikke i alle NM-øvelser. EmiTag og brikke skal være på samme hånd/arm.





PM langdistanse NM-uka 2017



På start

Det er **3 minutter** oppropstid. Emit-brikke nulles og løse postbeskrivelser tas 2 minutter før start. Løper tar selv kartet i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Fra tidsstart følger løperne merket løype 60 m fram til startpost.

Væskepost

Det er bemannede væskeposter med vann og Squeezy Sports Nutrition sportsdrikk på alle væskeposter. Væskeposter er markert i postbeskrivelsen eller med drikkesymbol på kartet.

| Væskeposter | H 21- | D21- | H19-20 | D19-20 | H17-18 | D17-18 |
|-------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Væske 1 | 3,9 km | 2,9 km | 4,7 km | | 3,1 km | |
| Væske 2 | 6,4 km | 5,0 km | 6,8 km | 3,8 km | 5,5 km | 4,0 km |
| Væske 3 | 11,3 km | | | | | |
| Passering | 13,4 km | 8,0 km | 9,5 km | | | |
| Mål | 14,7 km | 9,4 km | 10,7 km | 6,7 km | 7,8 km | 6,3 km |

Arenapassering

H 21-, D21- og H19-20 passerer arena ca 1,3 km før mål. Det er ingen passering i de andre klassene. Ved passering stempler man på passeringspost og følger merking nedenom arena og opp til ny startpost. Ved passering er det bemannet væskepost, og man kan også legge ut/motta egen væske/mat her.

Meldeposter

Det er flere meldeposter i alle løyper.

Målgang

Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til røde sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av kart og GPS.

Vann og Squeezy Sports Nutrition sportsdrikk: Tilgjengelig etter målgang.

Toaletter finnes på arena og ved forstart.

Nedjogging etter målgang: Kan skje på arena eller sørover langs veien. Terreng på begge sider av veien er sperret område.

Fair play: Løpere som har kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

Tøy fra start: Tøy fraktes fra forstart tilbake til arena.



Førstehjelp: Røde Kors er tilgjengelige på arena.

Vask: Våtklut.

Minnekart: deles ut mot fremvisning av startnummer i Infotellet. Utdeling starter så snart karantene har stengt.

Jury

Geir Bråten, Vegårshei

Leif Størmer, Fossum

Tomas Eidsmo, Freidig

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

