



PM mellomdistanse finaler
NM-uka 2017



PM mellomdistanse finaler

Halden, 9. september 2017

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

OBS: Seniorer som ikke kvalifiserer seg til A-finale, har egen B-finale med start 11:30.

Frammøtested

Arena: Haugen (Skolleborg). Følg Rv 21 østover fra Halden mot Aremark ca. 23 km, ta til venstre på Fv. 861 og følg denne ca. 3 km. Merket fra rundkjøringa i Halden sentrum (Rv21). Norgeskart: [link](#)

Det er **forbudt** å ankomme arena ved å kjøre Fv. 861 fra Strømsfoss.

Parkering Det er 700-1200 meter fra parkering til arena. Parkeringsavgift: kr 40.- en dag/60,- for 2 dager / 100,- for alle dager. Billett kjøpes i kiosken og vises ved kontroll.

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
D17-18	3030 m	125 m	25 min	11:55
D19-20	3120 m	130 m	25 min	12:40
D21 A-finale	4440 m	150 m	35 min	13:30
D21 B-finale	3640 m	105 m	30 min	12:00
H17-18	3760 m	140 m	25 min	11:31
H19-20	3900 m	165 m	25 min	13:00
H21 A-finale	5490 m	200 m	35 min	13:45
H21 B-finale	4330 m	155 m	30 min	12:00

Karantene på forstart og oppvarming

Karantene: Alle løpere må ha møtt på forstart og hentet ut startnummer senest 14:25, og må oppholde seg i angitt område for oppvarming etter dette. Det er ikke tillatt å medbringe telefon eller annet kommunikasjonsutstyr til forstart.

Oppvarming: Før karantene stenger kan oppvarming skje mellom start og arena langs veien og på





PM mellomdistanse finaler NM-uka 2017



oppvarmingskart som deles ut på forstart. Når karantene er stengt, er det forbudt å benytte oppvarmingskartet syd for og øst for forstart.

Forstart

Nordover fra parkering, ca. 1500 m å gå på vei fra arena. Følg merking.

Start 1 (juniorer): 120 m fra forstart.

Start 2 (seniorer): 650m fra forstart.

Selvbetjening av backuplapper, startnummer og 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.

Toaletter finnes ved forstart.

GPS

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

Kart og terreng

Kart: Moltemosen, målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, utgitt til NM. Kartet er tegnet etter ISOM 2000. Området har delvis vært kartlagt tidligere. Ny synfaring ble utført 2016/2017 av Janne Weckmann og revidert juni/juli 2017 av Morten K. Moe.

NB: Meridianene har ved en feil blitt for tynne (0,1 mm i stedet for 0,21 mm).

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

Terreng: Terrenget er vekslende. Et høydeparti har bratte kanter og flere stuprekker, ellers har terrenget lett til middels kupering. Kollepartiene som domineres av furuskog på toppene har god sikt, er forholdsvis detaljerte og har stort sett god løpbarhet. I lavereliggende områder er det mer vanlig med granskog, her varierer løpbarheten med alderen på skogen. Det flateste partiet har beskjeden detaljrikdom og er generelt noe mer tungløpt. I ravedelen er sikten og framkommeligheten redusert. Noen steder er det forekomst av gammel tynningshogst / stubb. Lite gress i området. Noen stier og veier.

Forbudt område

Forbudte områder er markert med fiolett skravur (709 Forbudt område) eller olivengrønn farge (527 Bebyggelse) på løpskartene. Der det er lov å løpe langs jordekant, vil det framkomme av kartet ved et mellomrom mellom jordekanten og det forbudte området (709). Respekter alle sperrebånd!





PM mellomdistanse finaler NM-uka 2017



Passering av stor bekk

Seniorløperne vil krysse en stor bekk. Det fremkommer av kartet hvor det er mulig å passere bekken. Vis uansett forsiktighet ved kryssing av bekken.

Prosedyre for tidtaking

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

På start

Ved starten er det **3 minutter** oppropstid. Emit-brikke nulles og løse postbeskrivelser kan tas 2 minutter før start. Løper tar selv kart i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Fra tidsstart følger løperne merket løype fram til startpost, henholdsvis 30 m og 20 m for juniorer og seniorer.

Arenapassering

Seniorennes A-finaler har publikumspost og arenapassering. Ved passering stempler man på publikumsposten og følger deretter sluse over arenajordet fram til ny startpost. Juniorklassene har publikumspost uten arenapassering.

Meldeposter

Det er flere meldeposter i alle løyper, bortsett fra B-finalene som ikke har noen.

Målgang

Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. På målstrecken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød 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

Nedjogging kan skje på arena eller veien ned til parkering. 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 karanteneområdet tilbake til arena.

Førstehjelp: Lege og 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 Mellomdistanse

1. Til toalett
Til parkering
Til start
2. Førstehjelp
3. Info, pre-o
4. Sport-8
Kiosk
VIP /Presse
Premier
5. Brikkeavlesning
6. Passeringspost
A-finaler senior/junior
7. Passering
A-finaler senior
8. Sistepost
9. Mål
10. Lagstelt
11. Publikum
12. O-troll leir

