



PM kvalifisering mellomdistanse NM-uka 2017



PM kvalifisering mellomdistanse

Halden, 8. 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. Ruten er merket fra rundkjøringa på Brødløs i Halden (Rv 22). Norgeskart: [link](#)

Første start er kl. 15:00

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde	Stigning	Antatt vinnertid
D21 Heat 1	2,7 km	95 m	22 min
D21 Heat 2	2,7 km	85 m	22 min
D21 Heat 3	2,7 km	80 m	22 min
H21 Heat 1	3,4 km	120 m	22 min
H21 Heat 2	3,4 km	135 m	22 min
H21 Heat 3	3,4 km	135 m	22 min

Karantene

Det er ingen karantene

Forstart

Forstart ligger på start, ca 600m å gå syddover langs vei, sti og gjennom terreng. Følg merking.

Toaletter finnes på arena. Det er IKKE toaletter på start.

Selvbetjening av backuplapper og startnummer. Løpere som leier emiTag får dette utdelt ved forstart, og løper da med denne emiTag i alle løpene i NM.

GPS: [Ingen](#) GPS tracking.

Oppvarming

Oppvarming skal skje langs vei og sti til start. Det er forbudt område på begge sider av veien til start.



ØSTFOLD
FYLKESKOMMUNE



Den offisielle reiseportalen for
VISIT ØSTFOLD





PM kvalifisering mellomdistanse NM-uka 2017



Kart og terreng

Kart: Guttersrød, målestokk 1:10 000, 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: Løpsterenget består i hovedsak av gran- og furuskog. Løpbarheten og sikten er stort sett god. Hogstfelt av varierende alder forekommer i mindre omfatning. 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.

Kupering: Terrenget er middels kupert. Det består i hovedsak av flere kollepartier, med noen mindre daler imellom. Flattere partier forekommer også.

Prosedyre for tidtaking

Tidtaking i blir gjort med emiTag og stemplingskontroll med Emit-brikke. EmitTag og brikke skal være på samme hånd/arm.

På start

Ved starten er det **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 80m fram til startpost.

Væskepost: Det er ingen væskeposter.

Meldeposter: Det er meldeposter i alle løyper.

Målgang

Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. Det er 2 sluser til mål, den til venstre i løpsretningen er for NM kvalifisering. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone.

Vann og Squeazy Sports Nutrition sportsdrikk er tilgjengelig i målområdet.

Nedjogging etter målgang kan skje på arena og langs veien.

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 start tilbake til arena etter at siste løper har startet.

Førstehjelp: Lege og Røde Kors er tilgjengelige på arena.

Vask: Våtklut.



Minnekart: Deles ut mot fremvisning av startnummer i Infotellet. Utdeling starter når siste løper har startet.

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. Sistepost
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

