



PM for fredag 26. juni – mellomdistanse

Program

- 13.30 – 17.15: World cup mellomdistanse damer og herrer
17.00 – 20.00: N, C og direkteløyper
17.00: Barneparkering og småtroll
17.30: Seremonier, world cup
17.30 : Første start alle klasser, inkludert E-klasser
20.30: Premieutdeling ungdomsklasser og E-klasser

Start

Start 3: N- klasser, Direkte N

500 m vestover på stor sti, følg blå bånd

Løse postbeskrivelser i alle klasser

Start 1: Alle øvrige klasser

1300 m vestover på stor sti, følg gule bånd

Toaletter ved start (fortsett 200 m forbi starten)

Løse postbeskrivelser i alle løyper

Startnummer (Maxim-logo)

Startnummer skal bæres av alle løpere i alle klasser. Startnummer ligger i lagsposen.

På fredag er det startnummer med logo fra Maxim.

Etteranmeldte fra onsdag og torsdag må hente startnummeret på løpskontoret dersom ikke annen beskjed er gitt.

Tidtakingssystem

Det brukes Emitbrikke til tidtakingen. Sjekk at brikkenummeret ditt stemmer med det som står på startlisten. Eventuell endringer av brikkenummer gjøres på løpskontoret mot et fastsatt gebyr som faktureres norske klubber etter løpet.

Eliteklassene

Alle løpere i Eliteklasser skal ha med seg en **emiTag** under løpet i tillegg til sin egen Emit-brikke. Den deles ut ved start og festes på armen med en borrelåsreim.

I mål samles den inn umiddelbart etter målplassering. emiTag brukes kun for å få mellomtider underveis i løpet og for å registrere løperen i mål, mens løperens offisielle tid taes ved passering av en fotocelle ved mållinjen. Etter målplassering leses brikken av som vanlig.

Backuplapper:

Blanke gule backuplapper ligger i lagsposen. Skriv på brikkenummer, navn og klasse på den hvite siden.

Startprosedyre

Det benyttes stille start alle dager. Oppropstid vises på klokke

3 minutter før start: Gå inn i første bås for kontroll. **emiTag deles ut i E-klasser**

2 minutter før start: Utdeling av løse postbeskrivelser.

1 minutt før start: Gå frem til kartboksen.

Det er merket til startpost.

N-klasser og H/D10 og H/D11-12 får kartet sitt i lagsposen.

Kart og terreng

Åpent og lettløpt. Blandet barskog. Middels kupert. De fleste løypene vil gå i området på og omkring en stor og detaljrik ås. Løpere som behersker skråli og kurveorientering har en fordel. Noen skikkelige kneiker gir også fysikken en utfordring. Men selv om bakkene er seige, innbyr terrenget til tider til høy fart.

Det er veldig mange stier og tråkk i terrenget. Ikke alle disse er markert på kartet og det er ikke alltid karttegnerens oppfatning av hvilke stier som er tydeligst stemmer med din oppfatning.

Bruk kompass og høydeformasjoner til å finne ut av hvilke stier som er riktige.

Nybegynnerløypene er søkt lagt langs de største og tydeligste stiene og skiløypene.

Kart:

1:10 000/5m for alle klasser. Synfart og digitalisert av Kristen Treekrem.

Utgitt av Fossum IF i 2009. Kartet holder meget god kvalitet.

Forbudte områder:

Områder med tegn 528 privat område, og 415 dyrket mark er forbudt. Slike områder er *ikke* skravert på løpskartene og løperne vil ikke komme nær slike områder på naturlige veivalg.

Skytebaner:

De lengre løypene vil komme i kontakt med skytebanene på Skytterkollen. Det er kun Lerduebanen og pistolbanene som er åpne for skyting under løpene. Disse er sperret av med rød/hvite heltrukne bånd i terrenget og markert som forbudt område på kartet. Disse båndene må IKKE passeres.

Øvrige skytebaner er stengt for skyting, og det er trygt å ferdes på og i nærheten av disse. Evt gjerder og skilt i terrenget som advarer mot skyting, er ikke gyldige og kan trygt passeres.

Spesiell karttegn:

Svart sirkel markerer menneskeskapt detalj: plankehytte, lavvo, bål plass eller lignende.

En stor bekk gjennomskjærer terrenget i nord-sør retning. Denne er passerbar selv om den kan se bred og dyp ut. Største dybde er ca 1 m.

Bilveg: N-løypene fredag vil komme i kontakt med en bilveg på veg til 2. post. Vis varsomhet ved kryssing av vegen. Det er plassert vakt på vegen.

Tett mellom poster:

Det er ekstremt mange poster i området nærmest arenaen og til dels andre steder i terrenget. Pass på å sjekke koder så vi unngår unødvendige diskvalifikasjoner.

Sperring for Barnefestivalen:

Ved innløping til siste post vil man komme i nærheten av området for barnefestivalen. Dette er avsperrert i terrenget med gul/sorte heltrukne bånd og markert som forbudt område på løpskartet. N åpen fredag blir spesielt berørt av dette.

To sisteposter:

Det er to sisteposter fredag og lørdag. Den ene er for World Cup og Eliteklasser. Den andre er for alle øvrige klasser. Sjekk koden så du ikke stempler ved feil sistepost.

Målprosedyre

Løpere i vanlige klasser løper inn i målslusen nærmest jodet. Ved målplassering stemples det på enheter som står på mållinja.

Eliteklasser løper inn i den vestre målslusen (nærmest publikum). Ved målplassering registreres tiden ved passering av en fotocelle. Deretter leses brikken av som vanlig.

Løpet danner grunnlag for jaktstart i E-klassene på lørdagens langdistanse. Løpere som er mer enn 30 minutter bak lederen, ikke starter eller ikke fullfører fredagens løp starter på minuttstart fra klokken 11.46 lørdag.

Rød sone

Etter målplassering registreres brikken, og hvis kvitteringen ikke kan godkjennes, blir løperen vist til Rød sone. Der kan man få opplyst grunnen til feilen og om det går an å få rettet på dette. Det kan være flere grunner til at det blir feil:

- Man har vært på en feil post eller mangler poster (evt feil rekkefølge)
- Brikkenummeret er feil. Det kan rettes opp mot et gebyr.
- Brikken er ikke skikkelig nullstilt
- Brikken er død, dvs. den virker ikke i det hele tatt. Da vil back-up lappen kunne hjelpe (gamle gule brikker skal for eksempel ikke lenger brukes i løp).

Kart på arena

Vi samler inn løpskartene for World cup og E-klasser etter målgang.

Øvrige løpere kan beholde kartet. Vi viser til konkurransereglens bestemmelser om fair play.

Tøy fra start 1

Tøy fra start 1 bringes tilbake til arena på Fossum. Tøyet plasseres i et telt i nærheten av løpskontoret ved klubbhuset.

Maksimaltid: Løpet avsluttes 90 minutter etter siste start. Etter dette vil poster bli tatt inn og flyttet!

Direktepåmelding

Løpere som vil løpe Direkteløyper henvender seg til løpskontoret for å melde seg på. De får et startnummer med Maxim-logo der det skrives klasse, navn, klubb og brikkenummer. Dette er kvitteringen du trenger på start der du blir tildelt en starttid.

Direkte N får kartet samtidig som påmeldingen og må ta kartet med til start. De andre løypene får kart på start. Direkte N har start 3, øvrige Direkteløyper start 1.

Det kan også leies brikke, og denne returneres til løpskontoret etter løpet.

Leiebrikker

De som har leid brikker av arrangøren, får disse utdelt i lagsposen. Dersom man skal leie brikke både fredag og lørdag benyttes samme brikke begge dager. De som bare skal leie brikke fredag, må levere brikken på løpskontoret etter løpet.

På lørdag blir det innsamling av leiebrikker etter målpassering.

Resultater

Resultatlistene publiseres fortløpende på arena.

Resultatlistene og strekktider legges ut på nett samme dag.

Premier

Klasser inntil 12 år får sine premier umiddelbart etter løpet

H13, D13, H14, D14, H15, D15, H16, D16, H17-18E, D17-18E, H19-20E, D19-20E, H21E og D21E har premieutdeling fra kl. 20.30

NOFs pokal tildeles beste løper i H 17-18 E.

Junior-, senior- og veteranklasser kan hente premier fredag eller lørdag (se oppslag).