

PM for NM Ultralangdistanse 28. august 2010

Parkering/samlingsplass:

Parkering ved Sørreisa sentralskole. Ca 400 meter å gå til samlingsplass.

NB! På grunn av at GPS-tracking vil bli vist på skjerm på stadion, har ikke løpere lov å oppholde seg på samlingsplass før start. De har heller ikke lov til å få informasjon fra løpere som har løpt eller andre som har vært på samlingsplass.

Bardufosstun:

Lørdag er det satt opp buss fra Bardufosstun til Sørreisa kl. 8.10 og 9.40. Returbuss til Bardufosstun etter premieutdelingen ca. kl. 21.30.

Det vil være treningskart med poster på Bardufosstun.

Løpskontor:

På Sørreisa sentralskole. Åpent fredag kl. 12-21 og lørdag kl. 8-10.

Deltakerposer utdeles på løpskontoret. Innhold: pm, startnummer, startliste, NM-avis, bankettbillett (til de som har meldt seg på) samt evt. lånebrikke

De som skal overnatte på Sentralskolen henvender seg løpskontoret.

På løpskontoret får man kjøpt treningskart med poster. Det er cirka 10 minutter å jogge til treningskart.

Løpskontoret vil også være behjelpelig med øvrig info. Kontakttelefon: 932 03 654.

Kart/terreng:

Vakkerhumpen-Berrskallen, trykt i offset, målestokk: 1: 15 000, ekvidistanse 5 meter. Revisjonssynfart 2008-2010 av Ivar Helgesen. Kartformat er 30 cm x 42 cm for juniorer og 30 cm x 48 cm for seniorer.

Vegetasjongraderinger: Åpent/delvis åpent. Symbolene for lysegrønt og grønne streker har pga generell tilgroing svært diffuse overganger. Tilgroingen har tiltatt, og det er en del vierkjerr som ikke kommer fram på kartet.

Terrenget har god løpbarhet. Begrensinger i løpbarheten er tuer, kjerr og ris i de høyere liggende områdene samt frodig gress og noe blom i skogsdelen. Løpbarheten på myrene er stort sett svært god.

Vegetasjongraderinger: Åpent/delvis åpent. Symbolene for lysegrønt og grønne streker har pga generell tilgroing svært diffuse overganger.

Start:

Første start er kl. 1000.

Til start er det først cirka 3,5 km med biltransport fra Sørreisa sentralskole (cirka 10 minutter kjøring), deretter 1700 meter med sti i motbakke med cirka 150 meter stigning. Det utdeles oppvarmingskart der man går av bussen. Alle løpere skal benytte arrangørens transport fra sentralskolen til start. Første transport vil være kl. 9.10. Minibussene vil deretter gå hvert 10 minutt. Siste transport er kl. 11.40. Løperne er selv ansvarlig for å komme med på transporten tidsnok.

På start vil det være et garderobetelt, drikke, samt toaletter.

Startprosedyrer:

Løpere som skal løpe med GPS henvender seg i telt på start i god tid før opprop.

5 min. før start - opprop, utdeling av emit-tag

4 min. før start – løperen fullfører sin emit-tagpåsetting

3 min. før start - utdeling av backup-lapper

2 min. før start - utdeling av løse postbeskrivelser og nulling av Emit-brikke

Etter start følger løperne merking til startpost cirka 170 meter fra start. Det er kontroll på at alle løper innom startposten.

Bagasje/klær:

Det vil være mulig å sette bagasje/klær etc. til oppbevaring i garderobe i Sørreisa idrettshall ved Sørreisa sentralskole før løpet. Omkledding/skift kan også skje der. Klær fra start blir fraktet til samlingsplass.

Klasser, løyper og postbeskrivelser

Klasse	Lengde	Samlet stigning	Stipulert vinnertid	Postbeskrivelse
H21	25310 meter	700 meter	150 minutter	18,4 x 5,2 cm
D21	17340 meter	430 meter	120 minutter	13,0 x 5,2 cm
H19-20	19450 meter	500 meter	120 minutter	16,0 x 5,2 cm
D19-20	12690 meter	330 meter	100 minutter	11,9 x 5,2 cm
H17-18	14980 meter	360 meter	100 minutter	13,1 x 5,2 cm
D17-18	11760 meter	320 meter	90 minutter	11,3 x 5,2 cm

Alle løypene runder ved samlingsplass 1,5-2 km før målgang.

Væskeposter:

Det blir væskeposter i alle løyper, etter cirka følgende distanser:

Klasse	Væske 1	Væske 2	Væske 3	Væske 4
H21	V/start	8,9 km	17,3 km*	22,4 km
D21	V/start	6,1 km	12,1 km*	15,4 km
H19-20	V/start	6,3 km	12,9 km*	16,6 km
D19-20	V/start	7,0 km*	10,5 km	
H17-18	V/start	7,7 km	9,3 km*	12,8 km
D17-18	V/start	6,1 km*	9,8 km	

*Væskeposter på veg eller sti (ikke på post).

Det blir vann og sportsdrikke på alle poster, og vann, sportsdrikke og bananer/boller på 2 stasjoner. Alle væskeposter er bemannet. Ellers krysser man bekker/vann underveis i løypene, som alle kan brukes til å skaffe seg ekstra drikke.

Førstehjelp:

Ute i terrenget er det førstehjelp/telefon ved start, samt to andre steder. Førstehjelps-symbol er trykt på løpskartet. Det blir også førstehjelp ved mål.

Mål:

Mål på arena ved Sørreisa sentralskole. Garderober med dusj i Sørreisa idrettshall. Det blir også tilbud om svømmebasseng og badstue.

Alle kart blir inndratt ved mål.

Minnekart kan hentes klubbvis på samlingsplass fra kl. 13.

Bankett/Premieutdeling

Bankett i Sørreisa idrettshall kl. 18 (og ikke kl. 1830 som det står i NM-avisa). Premieutdeling samme sted kl. 20.30.

Transport i Sørreisa:

Vi er behjelpelig med lokal transport i Sørreisa. Kontakt vår transportsjef Ulf Wensel på tlf. 932 49 978.

Løpsleder:

Ivar Helgesen, 93 20 36 54

Jury:

Einar Tommelstad, Jan Arild Johnsen, Åse Flydal