

## **PM til løperne**

(ajour per 17.august 2015)

Viul OK, Fossekalen il og Ringerike o-lag ønsker alle løpere velkommen til Norgesmesterskap ultra langdistanse.

### **Arena**

Det er merka fra E 16 mellom Hønefoss og Jevnaker til arena på Eggemoen. Derfra 2-3 minutter å kjøre til parkering og 3-10 minutter å gå fra parkering til arena på grasbane. På arena er det salg av kioskvarer, inklusiv hamburgere og pølser, og av sportsutstyr (sport 8). Kartverket, en av våre samarbeidsparter, har stand med presentasjon av GPS-tracking og informasjon om yrkesmuligheter.

### **Terreng**

Løperne vil møte flere vidt forskjellige terrengtyper. Flate furumoer – dels med svært god løpbarhet og dels med god løpbarhet grunnet tynningshogst. Enkelte steder har furumoene dødisgroper med krevende kartlesing. Skråli med middels løpbarhet og detaljert kurvebilde. Kollepartier med god løpbarhet og o-tekniske utfordringer omtrent som i skrålia. Urbane områder med veier, industrifelt og bolighus. Et område med ravineterreng med store høydeforskjeller og varierende løpbarhet.

Det går en jernbane gjennom området. Denne er stengt for togtrafikk i NM-helga, og kan både krysses og løpes på. Løperne skal krysse en hovedvei. Dette kan bare foregå i angitte underganger, og det er forbudt å løpe langs hovedveien. Dette er markert med lilla skravring på løpskartene. Det er også mindre bilveier gjennom terrenget. Disse er det lov både å krysse og følge, men vis forsiktighet i forhold til biltrafikk. Det er generelt ikke lov å løpe gjennom hager og på dyrka mark. På utsatte steder er forbudte områder markert med lilla skravring på løpskartene og dels med merkeband i terrenget. Et mindre område med kvikkleire i terrenget er markert som forbudt område på kartet og merkeband i terrenget.

### **Kart**

Kartet består av tidligere kart Hensmoen (Fossekalen, 2011), Eggemoen (Ringerike o-lag, 2013) og nytt kartområde synfart av Leif Roger Hultgreen og Kristen Treekrem 2015. Hele kartet er basert på laserkurver. Kartene Eggemoen og Hensmoen er oppdatert sommeren 2015 av klubbens løpere.

Det er en rekke slep og kjørespor etter tynningshogst på deler av furumoene. Bare tydelige slep og slep gjennom områder med nedsatt løpbarhet eller som følger eksisterende stier er tatt med på kartet. Særlig på den store moen nær arena er det kjørespor/slep som ikke er tatt med på kartet. Slepene har varierende løpbarhet.

En frodig sommer har gitt sterk vekst av gras og busker, og i siste del av løypene er det innslag av lauvskog og ungfuru som er tettere enn det som går fram av løpskartet.

### **Start og startprosedyre**

Alle løpere må forlate arena seinest kl 12.00 (p.g.a. visning av GPS-tracking). Det er da ikke tillatt å ha med eller bruke mobiltelefon e.a. som kan vise GPS-tracking.

Det er ca 2 km å gå til start. Følg merking ut fra sørenden av arena.

I umiddelbar tilknytning til start vil løperne få utdelt startnummer(sjølbetjening) – skal ikke brettes, back-up lapp, eventuell lånt emiTag og eventuelt GPS.

Det vil være ca 150 løpere som skal bære GPs, jf egen liste på oppslagstavle. GPS enhet kan hentes ved start ca 20 min før egen starttid. Vester kan hentes tidligere.

Møt opp i god tid.

Ved start er det god plass til oppvarming, overbygg og do.

Opprop 3 minutter før start og utdeling av løse postbeskrivelser 2 minutter før. Det er også postbeskrivelse påtrykt kartet. Nulling av EMIT brikke 1 min før tidsstart.

Løperne får kartet i startøyeblikket og følger merka løype til startpost.

### Løyper

Klasse	Lengde	Stipulert vinnertid	Antall poster	Antall væskeposter
D 17-18	10,0 km	85 min	18	3
H 17-18	14,5 km	100 min	25	3
D 19-20	12,7 km	100 min	22	3
H 19-20	17,8 km	110 min	27	5
D 21-	16,7 km	125 min	27	4
H 21-	25,0 km	150 min	36	6

På væskepostene er det vann og sportsdrikk.

Alle løyper har publikumspost på arena. Her er det væskepost, og løperne kan levere egen drikke/mat her. Det er begrensa adgang for lagledere her.

### Tidtaking

Tidtaking blir gjort med emiTag. De som er påmeldt med egen emiTag løper med denne, alle andre blir satt opp med utleieenhet. Stemplingskontroll blir gjort med EMIT brikke. Det forutsettes at alle startende i NM har EMIT brikke. Displaybrikke er ikke tillatt. EmiTag skal festes på hånd/arm. Løpstiden registreres når emiTag-enheten passerer målstreken. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll.

Maksimaltid for godkjent løp er 4 ½ time for alle klasser.

Løypelegger: Lars-Inge Arnevik

TD-løyper: Kim André Sveen, Hadeland o-lag

Løpsleder: Morten Dåsnes

TD: Jan Arild Johnsen, NOF

**Jury** oppnevnes av NOF.

**God tur!**