

# PM, NM-UKA 2009

## Internettside:

NM-uka 2009 har egen hjemmeside. Adressen er <http://www.o-nm2009.no>

## CRAFT-cup 2009:

NM langdistanse senior er konkurranse nr. 10 i Craft-cup senior 2009.

NM mellomdistanse senior er konkurranse nr. 11 i Craft-cup senior 2009.

NM langdistanse junior er konkurranse nr. 8 i Craft-cup junior 2009.

NM mellomdistanse junior er konkurranse nr. 9 i Craft-cup junior 2009.

## Sekretariat/løpskontor - åpningstider:

Onsdag 9. september kl. 17.00 - 22.00

Torsdag 10. september kl. 09.00 - 17.00

kl. 18.00 - 21.00

Fredag 11. september kl. 08.30 - 17.00

kl. 18.00 - 21.00

Lørdag 12. september kl. 08.00 - 17.00

kl. 18.00 - 19.30

Søndag 13. september kl. 08.00 til løpets

slutt Arena Øverhaugen i Ålen

**Sted:** Se innbydelsen/hjemmesiden.

## Arenaer:

Arena torsdag og fredag er Haltdalen stadion i Haltdalen. Merket fra rv. 30 i Haltdalen sentrum. 700 m fra riksvegen.

Arena lørdag og søndag er Øverhaugen ved Eidet i Ålen. Merket fra rv. 30 ved Eidet, 5,5 km nord for Ålen sentrum. 1,3 km å gå fra riksvegen/parkeringen.

Merking, avstander, transport og reisetider er oppgitt i PM for hver konkurranse.

## Parkering arena:

Torsdag 10. september og fredag 11. september: Parkering både for busser, privatbiler og publikum skjer i nærheten av arenaen. Max 5 min gange fra parkering til arena. Parkeringsavgift 30 kr. Følg parkeringsvaktens anvisning

Lørdag 12. september og søndag 13. september: Hovedparkering både for busser, privatbiler og publikum skjer på Malmplassen ved Eidet (like ved riksvegen). Skyttelbusser til/fra arena.

Alternativt 15 min gange fra parkering til arena. Parkeringsavgift 30 kr. Følg parkeringsvaktens anvisning.

## Busstransport:

De som har bestilt transport fra O-campen ved Hov skole til arenaen/retur får opplysninger om avganger ved løpskontoret/sekretariatet eller ved O-campen. Likeså for de som har bestilt transport i forbindelse med premieutdeling og NM-bankett.

## Begrensning på ferdsel:

For deltakere i NM er det kun lov å oppholde seg i terrenget under selve konkurransen og som deltaker i publikumsløpet på lørdag. For dere som bor ved Haltdalen kurs og øvingssenter: Ferdsel må skje innen gjerdet ved senteret og kun langs asfaltvei opp mot senteret.

Hov skole (O-campen) i Ålen.

Kant Haltdalen stadion.

Hov skole (O-campen) i Ålen.

Arena Haltdalen Målestokk 1:15 000,

Hov skole (O-campen) i Ålen 2009.

Arena Øverhaugen i Ålen

Haltdalen sentrum Målestokk 1:15 000,

ekvidistanse 5 meter, utgitt 2009.

Mellomdistanse senior kvalifisering fredag:

Løvåsen: Målestokk 1:10 000,

ekvidistanse 5 meter, utgitt 2009.

Mellomdistanse junior, mellomdistanse senior finale lørdag:

Kneppen-Røstfloan: Målestokk 1:10 000,

ekvidistanse 5 meter, utgitt 2009.

Stafett søndag:

Kneppen-Røstfloan: Målestokk 10 000,

ekvidistanse 5 meter, utgitt 2009.

Alle i offset trykk.

## Deltakerposer:

Deles ut på løpskontoret/sekretariatet. Det er en deltakerpose til hver deltaker i individuelle løp. Den inneholder: NM-avis, NM-program med PM og startlister, forhåndsbestilte matbilletter for varm mat på arena, forhåndsbestilte billetter til NM bankett lørdag kveld og en minnekartbillett.

## Lagsposer for stafett:

Deles ut på løpskontoret/sekretariatet. Det er en deltagerkonvolutt til hvert lag i stafetten. Den inneholder: NM-avis, NM-program med PM, startnummer og startlister.

**Lagoppstillinger stafett:**

Lagoppstilling til stafetten skal skje gjennom utfylling av et eget skjema. Skjemaet kan lastes ned fra hjemmesiden til NM-uka eller fås i løpskontoret/sekretariatet. Skjemaet leveres til løpskontoret/sekretariatet.

**Frist for innlev. av lagoppstillinger stafett:**

Siste frist for innlevering av lagoppstillinger lørdag 12. september kl. 17.00 – merk tiden.

**Endring av lagoppstillinger stafett:**

Det er adgang til å endre lagoppstilling inntil søndag 13. september kl. 09.00. Endringer skal meldes skriftlig til løpskontor/sekretariat og være signert av lagleder.

**Elektronisk kvitteringssystem:**

Det benyttes elektronisk kvitteringssystem på alle distanser. Løperne benytter i utgangspunktet egne brikker. H21 og D21 får utdelt brikker ved start på langdistanse og mellomdistanse finale. Alle løpere skal bruke back-up lapp. Back-up lapper deles ut på start på alle individuelle løp, og de ligger i lagsposen for stafetten.

**Brikketest:**

Ved start vil det være satt opp en postenhet for test av brikke.

**Tidtaking:**

Det benyttes ikke brikketid som tidtaking.

**Tidtaking - Start:**

På de individuelle løp starter løperen på startpipet. Brikken nulles/aktiveres 4 minutter før tidstart, følg anvisninger på start. På langdistanse torsdag, og mellomdistanse finale på lørdag, vil det bli benyttet startgrind.

**Tidtaking - Mål:**

Det er ikke stempling på mål i noen løp. Generelt skjer registrering av tid på mål ved trykknapp. For langdistanse torsdag og finale mellomdistanse lørdag for damer og herrer senior registreres tid ved hjelp av startgrind og fotocelle på mål. Stafett: Tiden registreres ved hjelp av fotocelle på mål. Rekkefølgen mellom lagene avgjøres av måldommer/video i det lagene passerer målstreken (brystet først avgjør). GPS-tracking: Ca 30 løpere i H21 og D21 vil bli utstyrt med GPS sendere for tracking under løpet. Utstyret deles ut på start.

**Startlister:**

Startlister legges ut på arrangementets hjemmesider. Startlistene blir slått opp på løpskontoret/sekretariatet, på arenaene og ved start. Ellers finnes startlistene i NM-programmet. Startlistene for mellomdistanse senior finale offentliggjøres fredag 11. september ca. kl. 21 på arrangementets hjemmeside, på løpskontoret/sekretariatet og på arenaen på lørdag morgen 12. september.

**Startrekkefølge mellomdistanse senior, finale:**

Startrekkefølgen bestemmes ut i fra fredagens kvalifisering. Først starter nr 12 fra heat 1, deretter nr 12 i fra heat 2 osv.

**Startnummer:**

Alle løpere skal bære startnummer. På de individuelle løpene hentes startnummeret på start etter selvbetjeningsprinsippet. Unntaket er langdistanse torsdag og mellomdistanse finale lørdag. Der vil startnummer bli delt ut i en egen løperpose sammen med brikker, backup lapp og GPS-enhet ved start minimum 10 minutter før tidsstart. Startnumrene for stafetten ligger i lagsposen. Startnummeret skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet. Startnummeret identifiserer løperen ved målpasering og det er derfor svært viktig at nummeret festes godt. Det er ikke tillatt å brette eller dekke til deler av startnummeret.

**Start:**

Det er merket med røde og hvite bånd til start. PM for den enkelte dag har nærmere beskrivelse av hvor startene ligger, samt første starttid og startintervall. Opprop av løperne skjer 4 minutter før starttid på alle individuelle distanser. Etter opprop blir det utdeling av back-up lapp, kontroll av brikke- og startnummer samt selvbetjening av løp postbeskrivelse (postbeskrivelsen er også trykket på kartet). Nulling av brikke skjer 4 minutter før start. Etter start tar løperen selv kart i merket kartkasse. Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart. Det er drikke og toalett ved eller nær start. Overtrekkstøy som legges igjen ved start blir fraktet til arena.

**Oppvarmingsområder:**

PM for de enkelte distanser angir hvor oppvarming er for hver distanse. Forbudte områder er skiltet. Av hensyn til løypene er det forbudt å bevege seg utenfor de angitte oppvarmingsområdene.

**Væskestasjoner:**

Væskeposter er markert i postbeskrivelsen. Se PM for den enkelte distanse.

**Løpskart:**

Løpskartene vil bli samlet inn etter målplassering og utlagt etter siste seniorstart. Løpskart fra tidligere dager fås på løpskontoret/sekretariatet. Det er forbudt å medbringe kart over løpsområdet til arena. Forbudet gjelder både ny og gammel utgave av kartene.

**Minnekart:**

I tillegg til løpskartene deler vi også ut minnekart for alle distansene. Minnekartene fås på løpskontoret/sekretariatet mot innlevering av minnekartbillett. Løperne finner denne i deltakerposen. Minnekartene utdeles etter siste seniorstart.

**Salg av kart:**

Man kan få kjøpe løypekart etter hvert enkelt løp på løpskontoret/sekretariatet etter siste seniorstart.

**Stevneleger/Sanitet:**

Stevneleger: Torsdag 10. september: Bitten Skott. Fredag 11. september: Jessica H. Eik. Lørdag 12. september og søndag 13. september: Knut A. Flagestad.

Røde kors vil være til stede alle løpsdagene.

"I sanitetsteltet" finnes det nødvendig førstehjelpsutstyr.

**Premiering:**

På alle distanser, unntatt mellomdistanse senior, er det 1/3 premiering av antall startende. Antall premier er begrenset oppad til 30. I NM mellomdistanse senior skal det deles ut premier til 2/3 av de startende i finalen, begrenset oppad til maksimalt 30. Alle premierte lag og løpere tildeles NOF's diplom. Uavhentede premier blir ikke ettersendt.

**Seremonier:**

Blomsterseremoni for medaljevinnerne på arenaen.

Premieutdeling langdistanse senior og junior: Fredag klokka 20.00 i Ålen samfunnshus i Ålen.

Dørene åpnes 19.30. Premieutdeling mellomdistanse: Lørdag kl. 20.00 i Haltdalen samfunnshus i Haltdalen.

Søndag er premieutdelingen på arenaen – ca. kl. 14.30.

**Toaletter:**

På arena og ved eller nær start. Se PM for de enkelte distansene.

**Vaskemetode:**

Våtklut på arena. Dusj på O-camp i Hov skole og i Haltdalen kurs- og øvingscenter.

**Bespising:**

Varm mat blir servert på arenaen alle dager til de som har forhåndsbestilt løpermåltid. Matbilletter finnes i deltakerposen/lagsposen. Billetten må medbringes ved henting av mat. Et begrenset antall matbilletter kan kjøpes i kiosken på arenaen for 80 kr.

Tidsrom for matsservering:

Torsdag: 12.30 – 17.00.

Fredag: 11.30 – 18.00.

Lørdag: 11.00 – 17.30.

Søndag: 11.30 – 14.00.

Ellers vil det bli salg av varm mat og forfriskninger i salgsteltet.

**Bankett/NM-fest:**

NM-bankett lørdag kveld kl. 18.30 - 20.00 i Haltdalen samfunnshus til alle som har forhåndsbestilt.

Billetter finnes i deltakerposen. Ledige billetter selges fra løpskontoret/sekretariatet.

**Kultur på kartet:**

Under NM-uka har vi et eget kulturprogram – "kultur på kartet". Mer info på vår hjemmeside og linken kultur og i NM-avisa.

**Teknisk delegerte:**

Tore Kiste (leder), Kjellrun Sporild og Kjetil Vaskinn.

**Leder hovedkomité:**

Olve Morken

# NM langdistanse senior – torsdag 10. september 2009

## Oppmøtested for løpere:

Arena torsdag: Haltdalen stadion i Haltdalen.  
Merket fra rv. 30 i Haltdalen sentrum. 700 m fra riksvegen. Se parkering/busser i ”generell PM”.

Klasser	D 21	H 21
Løypelengder	9,2 km	15,1 km
Samlet stigning	180 m	310 m
Stipulert vinnertid	65 min	90 min
Antall poster	16	24
Meldeposter	5	5
Væske	2	2
Kart	Renåmarka, 1:15.000	Renåmarka, 1:15.000
Første start	kl 12.02	Kl. 12.01
Startintervall	2 min	2 min
Løypelegger	Vidar Aunøyen	

**Terrengbeskrivelse:** Storkupert og skråli med skogs- og myrterreng. Tett vegetasjon enkelte steder.

**Kart:** Forholdsvis store steiner som er mosegrodde og tildels med trevegetasjon, har synfarerne tegnet inn som høydepunkt. I tillegg kan også store og gamle maurtuer være

tegnert inn som høydepunkt. Enkelte steder kan overgangen mellom fastmark og myr være svært diffus. Grensene på diffusmyrene er derfor uklare.

**Avstand arena - start:** ca. 1300m

**Toalett:** På arena og på vei til start

**Oppvarming for løpere:** Langs vei til start og i eget avsperrert terrengområde ved start.

**Startnummer:** Utdelles i en egen løperpose ved start sammen med brikker, back-up lapp og GPS-enhet minimum 10 minutter før tidsstart.

**Oppropstid før tidstart:** 4 minutter

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser utdeles 3 minutter før tidstart ved selvbetjening. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.

**Væskepost** er markert på postbeskrivelsen på kartet for hver løype.

**Startpinne** benyttes ved startpip

**Kart i startøyeblikket:** Løperen tar kart i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

**Startpost:** Fra tidsstart følger løperen merket løype ca. 50 meter fram til startpost.

**Passering:** Begge klassene passerer arenaen i løpet av konkurransen.



**Arena - Haltdalen stadion.**



## NM langdistanse junior – fredag 11. september 2009:

Arena er Haltdalen stadion i Haltdalen. Merket fra rv. 30 i Haltdalen sentrum. 700 m fra riksvegen. Se parkering/busser i ”generell PM”.

Klasser	D 17-18	D 19-20	H 17-18	H 19-20
Løypelengder	6,3 km	7,1 km	7,9 km	10,5 km
Samlet stigning	115 m	110 m	110 m	125 m
Stipulert vinnertid	50 min	55 min	55 min	70 min
Antall poster	14	16	14	18
Meldeposter	3	3	3	3
Væske	1	2	1	2
Kart	Lesetmarka, 1:15.000	Lesetmarka, 1:15.000	Lesetmarka, 1:15.000	Lesetmarka, 1:15.000
Første start	09.31	10.01	09.32	10.52
Startintervall	2 min	2 min	2 min	2 min
Løypelegger	Vidar Aunøyen			

**Terrengbeskrivelse:** Storkupert og skråli med skogs- og myrterreng. Tett vegetasjon enkelte steder.

**Avstand arena - start:** ca. 2200m

**Kart:** Forholdsvist store steiner som er mosegrodde og tildels med trevegetasjon, har synfarenne tegnet inn som høydepunkt. I tillegg kan også store og gamle maurtuer være tegnet inn som høydepunkt. Enkelte steder kan overgangen mellom fastmark og myr være svært diffus. Grensene på diffusmyrene er derfor uklare.

**Toalett:** På arena og på vei til start

**Oppvarming for løperne:** Langs vei til start og i eget avsperrt terrengområde ved start.

**Startnummer:** Selvbetjening ved start

**Oppropstid før tidstart:** 4 minutter

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser utdeles 3 minutter før tidstart ved selvbetjening. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.

**Væskepost** er markert på postbeskrivelsen på kartet for hver løype.

**Kart i startøyeblikket:** Løperen tar kart i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

**Startpost:** Fra tidsstart følger løperen merket løype ca 90 meter fram til startpost.

**Passering:** H19-20 og D19-20 passerer arenaen i løpet av konkurransen.

## NM mellomdistanse senior, kvalifisering – fredag 11. september 2009

Arena fredag er Haltdalen stadion i Haltdalen. Merket fra rv. 30 i Haltdalen sentrum. 700 m fra riksvegen. Se parkering/busser i ”generell PM”.

Klasser	D 21	H 21
Løypelengder	3,1 – 3,2 km	4,0 – 4,2 km
Samlet stigning	10 – 15 m	60 – 65 m
Stipulert vinnertid	20 – 22 min	20 – 22 min
Antall poster	9	12 - 13
Meldeposter	1	1
Væske	0	0
Kart	Løvåsen , 1:10.000	Løvåsen, 1:10.000
Første start	15.00	16.00
Startintervall	2 min	2 min
Løypelegger	Vidar Aunøyen	

**Terrengbeskrivelse:** Storkupert og skråli med skogs- og myrterreng. Tett vegetasjon enkelte steder.

**Kart:**

Forholdsvis store steiner som er mosegrodde og tildels med trevegetasjon, har synfarerne tegnet inn som høydepunkt. I tillegg kan også store og gamle maurtuer være tegnet inn som høydepunkt. Enkelte steder kan overgangen mellom fastmark og myr være svært diffus. Grensene på diffusmyrene er derfor uklare.

**Toalett:** På arena og ved start.

**Oppvarming for løpere:** Langs vei til start og i eget avsperrt terrengområde ved start.

**Startnummer:** Selvbetjening ved start

**Oppropstid før tidstart:** 4 minutter

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser utdeles 4 minutter før tidstart.

**Kart i startøyeblikket:** Løperen tar kart i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

**Startpost:** Fra tidsstart følger løperen merket løype i ca 90 meter fram til startpost.

**Væske:** Drikke ved start. Ingen drikkestasjoner ute i løypa.

**Finale** De 12 beste i hvert heat går til finalen på lørdag.

## NM mellomdistanse junior – lørdag 12. september 2009:

Arena lørdag er Øverhaugen ved Eidet i Ålen. Merket fra rv. 30 ved Eidet, 5,5 km nord for Ålen sentrum. 1,3 km fra riksvegen.

Klasser	D 17-18	D 19-20	H 17-18	H 19-20
Løypelengder	3,2 km	3,6 km	3,8 km	4,2 km
Samlet stigning	100 m	100 m	120 m	140 m
Stipulert vinnertid	25 min	25 min	25 min	25 min.
Antall poster	14	15	15	17
Meldeposter	2	2	2	3
Væske	1	1	1	1
Første start	09.31	09.31	09.31	09.32
Startintervall	2 min	2 min	2 min	2 min
Kart	Kneppen/Røstfloan, målestokk 1:10000.			
Løypelegger	Jon Inge Breen			

**Terrengbeskrivelse:** Kupert skogsterreng med skråli og myr. Tett vegetasjon enkelte steder.

Skråli og myr med kupering.

**Kartet:** Myr som er angitt som diffus myr på kartet, kan være uklare i konturene. En del stein som er med på kartet, er mosegrodd.

**Toalett:** På arena og 150 meter før start.

**Avstand fra arena til start: 1000 m.** Merket med røde og hvite bånd langs sti og vei til start

**Startnummer:** Selvbetjening ved start

**Oppvarming for løperne:** Langs vei til start og i eget avsperrt terrengområde ved start.

**Oppropstid før tidstart:** 4 minutter

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser utdeles 3 minutter før tidstart (selvbetjening).

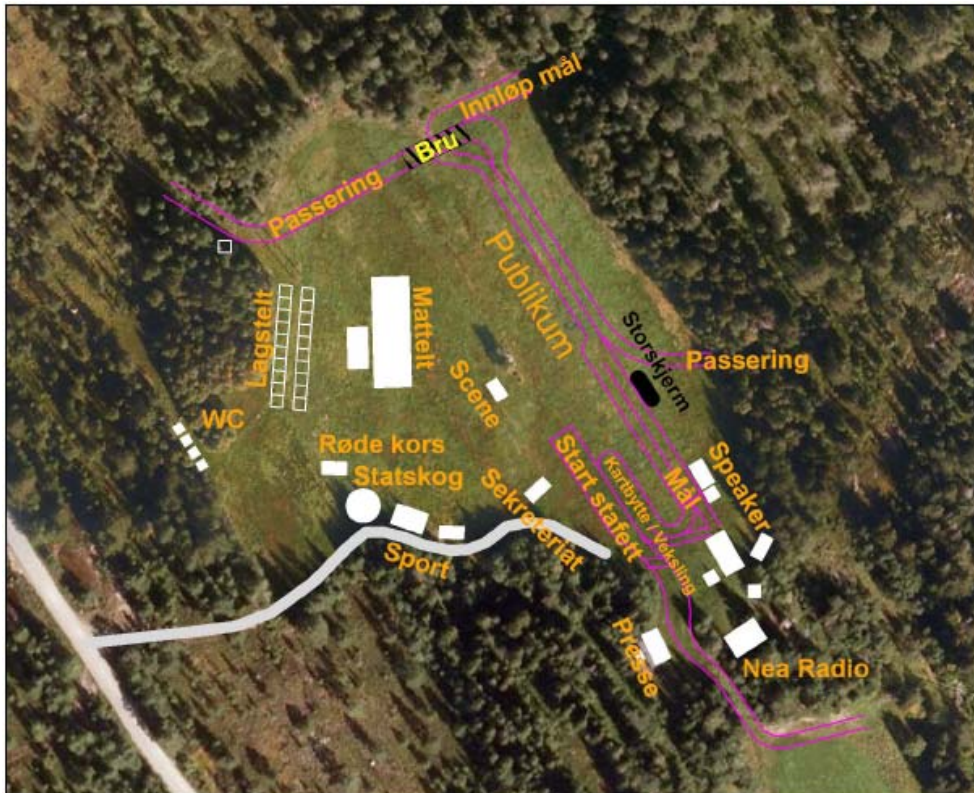
Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.

**Kart i startøyeblikket:** Løperen tar kart i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

**Startpost:** Det er ikke startpost.

**Væskestasjoner:** Drikke ved start. Drikke ved publikumspost på arena.

**Publikumspost:** På arena. Alle løyper passerer arenaen under løpet. Husk å stemple på begge postene før og etter passering arena. Husk å stemple på begge postene før og etter passering arena.



**Arena – Øverhaugen.**

## NM mellomdistanse senior, finale – lørdag 12. september 2009

Arena lørdag er Øverhaugen ved Eidet i Ålen. Merket fra rv. 30 ved Eidet, 5,5 km nord for Ålen sentrum. 1,3 km fra riksvegen.

Klasser	D 21	H 21
Løypelengder	4,7 km.	6,4 km.
Samlet stigning	175 m.	220 m.
Stipulert vinnertid	30-35 min.	30-35 min.
Antall poster	18	22
Meldeposter	3	4
Væske	1	1
Første start	13.02	13.11
Startintervall	2 min	2 min
Kart	Kneppen/Røstfloan, målestokk 1:10000.	
Løypelegger	Jon Inge Breen	

**Terrengbeskrivelse:** Kupert skogsterreng med skråli og myr. Tett vegetasjon enkelte steder.

**Kartet:** Myr som er angitt som diffus myr på kartet, kan være uklare i konturene. En del stein som er med på kartet, er mosegrodd.

**Toalett:** På arena og 150 meter før start.

**Avstand fra arena til start:** 1000 meter. Merket med røde og hvite bånd langs sti og vei til start

**Startnummer:** Utdelles i en egen løyperpose ved start sammen med brikker, back-up lapp og GPS-enhet minimum 10 minutter før start.

**Oppvarming for løpere:** Langs vei til start og i eget avsperrert terrengområde ved start.

**Oppropstid før tidstart:** 4 minutter

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser utdeles 3 minutter før tidstart.

**Kart i startøyeblikket:** Løperen tar kart i startøyeblikket. Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

**Startpinne** benyttes ved startpip

**Startpost:** Det er ikke startpost.

**Væskestasjoner:** Drikke ved start. Drikke ved publikumspost på arena.

**Publikumspost:** På arena ved passering. Husk å stemple på begge postene, før og etter passering arena.

# NM stafett – søndag 13. september 2009

Arena søndag er Øverhaugen ved Eidet i Ålen. Merket fra rv. 30 ved Eidet, 5,5 km nord for Ålen sentrum. 1,3 km fra riksvegen.

**Start:** D17: kl. 10.00 H17: kl. 11.30

	D 21			H 21		
	1. etappe	2. etappe	3. etappe	1. etappe	2. etappe	3. etappe
Etappelengder	5,7 km	4,1 km	5,7 km	8,4 km	5,4 km	8,4 km
Samlet stigning	145 m	95 m	145 m	245 m	155 m	245 m
Stipulert vinnertid	45 min.	30 min.	45 min.	55 min.	35 min.	55 min.
Antall poster	20	15	20	25	19	25
Meldeposter	4	2	4	5	4	5

**Løypelegger:** Jon Inge Breen

**Kart:** Kneppen/Røstfloan. Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 meter

**Terrengbeskrivelse:** Kupert skogsterreng med skråli og myr. Tett vegetasjon enkelte steder.

**Kartet:** Myr som er angitt som diffus myr på kartet, kan være uklare i konturene. En del stein som er med på kartet, er mosegrodd.

**Toalett:** På arena.

**Startnummer:** Startnummer ligger i lagsposen og er merket med lagets nummer og etappennummer.

Startnummeret skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet. Det er ikke tillatt å brette eller dekke til deler av startnummeret.

**Postbeskrivelse:** Postbeskrivelsen er trykt på kartet.

**Elektronisk kvitteringssystem:** Back-up lapper ligger i lagsposen. Husk å "nulle" den elektroniske brikken ved inngang til start og vekslingsfeltet. Kontroll av startnummer og brikkenummer skjer ved inngang til start/vekslingsområdet.

**GPS-tracking:** Det vil bli benyttet GPS-tracking på siste etappe for utvalgte lag.

**Oppvarming for løpere:** Oppvarming for løperne skal kun skje innenfor anvist område i tilknytning til arenaen.

**Start, veksling og mål:** På arena.

**Kryssing av vei:** Alle deltakere krysser bygdevei flere ganger.

**Væskestasjoner:** Ved publikumspost på arena.

**Publikumspost:** På arena ved passering. Husk å stemple på begge postene før og etter passering arena.

**Startmetode:** Fellesstart per klasse. Inngang til startområdet skal skje i merket sluse og etter anvisning av startfunksjonær. Inngang til startfeltet fra og med 30 minutter før tidsstart. Den elektroniske brikken skal "nulles" ved inngang til startområdet.

**Vekslingsprosedyre Inngående løper:**

Kartet leveres i innløpet. Kart til etterfølgende løper tas fra kartopphenget på anvist plass. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart. Løper som eventuelt ikke finner sitt lags kart, tar kontakt med vekslingsfunksjonær. Veksling foretas ved å levere kartet til ventende lagkamerat. Følg deretter merkingen tilbake til brikkeavlesning. Vi oppfordrer løpere til å holde rekkefølgen fram til brikkeavlesning.

**Utgående løper:**

Den elektroniske brikken skal "nulles" ved inngang til vekslingsfeltet. Veksling utføres på anvist sted med kartoverlevering fra inngående løper. Sjekk at du har fått riktig kart, løperen er selv ansvarlig for å ha riktig kart. Løpere som løper med feil kart blir diskvalifisert. Følg merking til startposten, ca 100 meter.

**Startpost:** Fra start/veksling følger løperen merket løype ca 100 meter til startpost.

**Målgang:** Ved spurtoppgjør avgjør målfunksjonærer rekkefølgen ved passering av mållinja. Brystet først er avgjørende.

**Gafling:** Det benyttes gafling på alle etapper.

**Postbeskrivelse:** Postbeskrivelsen er trykt på kartet.