



PM KM Stafett 4. sept 2011

Sted	Kollbanen på Nordberg
Merket fra	Sognsvann T-banestasjon. 6-12 min å gå til samlingsplass
Parkering	Offentlig P-plass på Sognsvann, rett ved T-banestasjonen
Første Start	Første stafett- og par-start er kl. 10.30. N-Åpen kan starte fra kl. 10.00 (Fri starttid)
Etteranmelding	Etteranmelding på løpskontoret i Kollstua fram til ca kl. 09.30.
Lagoppstilling	Leveres digitalt via nettet innen.lørdag kl 22.00 Bruk link fra Nydalens web-side http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1860&lang=N&listpmlD=J Siste frist for lagendringer er søndag kl 09.30 på Kollstua Bruk skjema fra løpskontoret

Stafettklasser **Etapper og løypelengder**

Klasse	1. etp	2. etp	3. etp	Start kl
D 13-16	3,8	2,5	3,8	11:00
D 150	4,0	3,0	4,0	11:00
D 17	5,6	4,0	5,6	10:40
H 13-16	4,0	2,5	4,0	10:50
H 150	4,9	3,5	4,9	10:50
H17	7,7	5,5	7,7	10:30

Gafling DH 13-16 har gafling på 1. og 3. etp. (B-nivå). 2.etp. er ugaflet (C-nivå). I øvrige klasser er det gafling på alle etapper (A-nivå).

Andre klasser	Klasser	Lengde / Nivå	Start kl
	D-12	3,0 C Fellestart	11.10
	H-12	3,0 C Fellestart	11.10
	D17B	4,0 B Fellestart	11.10
	H17B	4,0 B Fellestart	11.10
	H-10	2,5 N/C Parløp	Fri
	D-10	2,5 N/C Parløp	Fri
	N Åpen	2,2 N Fri start	Fri

Kart "Sognsvann 2011". Utsnitt fra "Åklungen" (1:10000) og "Langmyr" (1:7500). Kartene er synfart i 2009-2010, godkjent av kretsen. Tynningshogstområder er korrigert inn i 2011.

DH 150 har målestokk 1:7500, alle andre 1:10 000. Ekv. 5m



Kart i lagspose:	Klassene Nåpen , D10 og H10 Parløp, D-12 og H-12 Fellestart Sort/hvitt-kopier av N-åpen kart til bruk for de som vil skygge.
Terreng- beskrivelse	I løypene i D17 og H17 er nordre del av terrenget kupert med innslag av slakere partier. Det vil også være noe skråli. For de andre klassene, og nær Kollbanen er det småkupert med mindre høydeforskjeller. Skogen er i hovedsak eldre granskog med god løpbarhet, men også innslag av åpen furuskog og en del tettere partier. Undervegetasjonen består for det meste av lyng. Det er mye stier og veier i terrenget , det kan være krevende noen steder å skille stier som er tegnet på kartet fra tråkk som ikke er med. På stier og veier er det stor trafikk av turgåere. Vi ber løperne være varsomme på forhold til alle som ferdes i terrenget.
Postbeskrivelse presisering	For "Stein" som postdetalj er ikke størrelsen angitt på postbeskrivelsene. Alle steiner som er brukt er mellom 0,7 - 1.2 m
Startnummer	Alle løpere i stafetten, samt alle Par-løpere skal bære startnummer Startnummer ligger i lagsposen
Meldeposter og EmitTags	Det vil være online meldeposter på 1. og 3. etappe i klassene: D17, H17, D13-16 og H13-16 H17 har også meldepost på 2. etappe Kun løperne på etappe med meldepost skal ha EmitTags. EmitTags utleveres ved inngangen til vekslingsfeltet. Dette gjelder også første etappe. Kontroll gjøres mot brikke og startnummer. EmitTags samles inn umiddelbart etter avlesing i målteltet.
EKT	EMIT-brikker skal benyttes av alle. Brikkelapper finnes i lagsposen. Skriv Brikkenummer og Navn. For stafett, skriv startnr og etappe. Parløpere i DH-10 løper med brikke som registrert på løper nr 1 i lagoppstillingen Sjekk brikkenummer i startlista! Evt. endringer i brikkenummer meldes til løpskontoret så tidlig som mulig. Avgift NOK 20.- påløper ved endringer. Etterfaktureres til klubbene.
Postbeskrivelse	På kartet. Ingen løse postbeskrivelser.
Start Parløp og NÅpen	Har egen start nord for Kollstua. Fri start. Husk kart!
Fellestart og Stafett-start	Alle fellesstarter foregår på asfaltplassen sør.for samlingsplassen Inngang til startfeltet 5 min. før start. Nullenheter finnes i startfeltet. Løpere som skal EmitTags må sørge for å hente dette i god tid. Utløping fra starten skjer gjennom vekslingsfeltet til startpost For løpere i D-12 og H12: Husk kart!
Veksling utgående	Inngang til vekslingsfeltet er nord for tidtakerbua. EmitTag-utlevering skjer i telt i slusa. Nullenheter er plassert i vekslingsfeltet. Veksling utføres ved mottak av kart. Sjekk at du har fått rett kart!!
Veksling inngående	Fra sistepost følges merking til vekslingsssluse. Hold til høyre! Kartet skal først leveres. Deretter skal det stemples på vekslingspost i slusen. Videre til kartplanken for å ta kart til utgående løper. Ta rett kart!! Veksling foregår ved overlevering av kartet. Følg deretter slusen til målteltet.



Nydalens Skiklub

1886-2011
125 år i idrettens
tjeneste



- Målgang** Fra sistepost følges merking til målsluse. Sisteetappe par-løpere og alle individuelle løpere skal holde til venstre! Spurt fram til målstreke med måldommer. Deretter stemping i rett rekkefølge på målpost, som står noen meter bak målstreken. Hold køen.
- Prøveveksling** Det gjennomføres en demonstrasjon av vekslingsprosedyren før første stafettstart. Tidspunkt annonseres av speaker.
- Resultatservice** Resultater i alle klasser distribueres via LiveSenter på web i tillegg til resultatavlen på samlingsplassen.
- Link til Livesenter søndag (på Nydalens hjemmeside):
<http://www.liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=88>
- Premiering** Premier til alle tom 12 år. 1/3 premiering 13-16 år. 1/8 premiering i junior- og senior-klassene. Premie til klassevinnere > 35 år.
- KM-medaljer i henhold til kretsens regler.

På samlingsplassen :

- Småttroll og Barnepark** Nord for Kollstua, i nordenden av samlingsplass. Åpent (ca) fra kl 10-14. Småttroll : NOK 30.-
- Toaletter** Toaletter er plassert på asfaltplassen sør på samlingsplassen. Husk at vi låner et nærmiljø, ikke bruk skogen !
- Vask** Våtklut
- Førstehjelp** Førstehjelpspunkt på samlingsplass, vest for Kollstua
- Salg** **Sportsutstyr:**

SPORT 8.NO

Besøk Sport8-teltet i sørenden av arenaen

Forfriskninger:

Kaffe, kaker, drikke og mye god mat selges i Kollstua fra ca kl 09.30
Prøv våre retter, tilberedt på stedet:

Super Nachos - Tacotallerken med nachos, tacokjøtt, ost, tomat, salat, salsa og guacamole

Taco Wraps - Trenger ingen ytterligere beskrivelse !



Matvarer er levert av



- Funksjonærer** Løpsleder Jon Petter Nielsen Mob 9759 6860
Løypelegger Helge Stubberud
TD Agnete Nummedal, Lillomarka

Velkommen til Kollbanen og til Nydalens SK

LYKKE TIL !