



**NORSK
ORIENTERING**



Norgesmesterskap i sprintorientering 2019

PM

NM sprint individuelt lørdag 25. mai

[Arrangementets webside](#)

Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Lørdag 25. mai	08.00	Karantene for kvalifisering er åpent
	09.30	Frist for å registrere i karantene
	09.30	Første start kvalifisering Ca 9.30 - 10.00, D/H 17-18 Ca 10.00 - 10.30, D/H 19-20 Ca 10.30 - 11.00, D/H 21
	11:30	Karantene for finale åpnes
	12:30	Frist for finaledeltakere til å forlate arena
	13.45	Frist for å registreres inn i karanten for finalen
	14.00	Første start finale Ca 14.00 - 14.30, D 17-18 Ca 14.30 - 15.00, H 17-18 Ca 15.00 - 15.30, D 19-20 Ca 15.30 - 16.00, H 19-20 Ca 16.00 - 16.30, D 21 Ca 16.30 - 17.00, H 21 Siste start senest 17.15
	17.30	Premieutdeling på arena for alle klasser

Frammøte

NM-deltakere skal ikke møte på arena, men direkte i karantene. Det blir merket fra løperhotellet til karantene lørdag morgen, avstand 1,9 km. Se opplysninger under 'Informasjon' og 'Karanteneområde'.

Arena, adkomst, og parkering

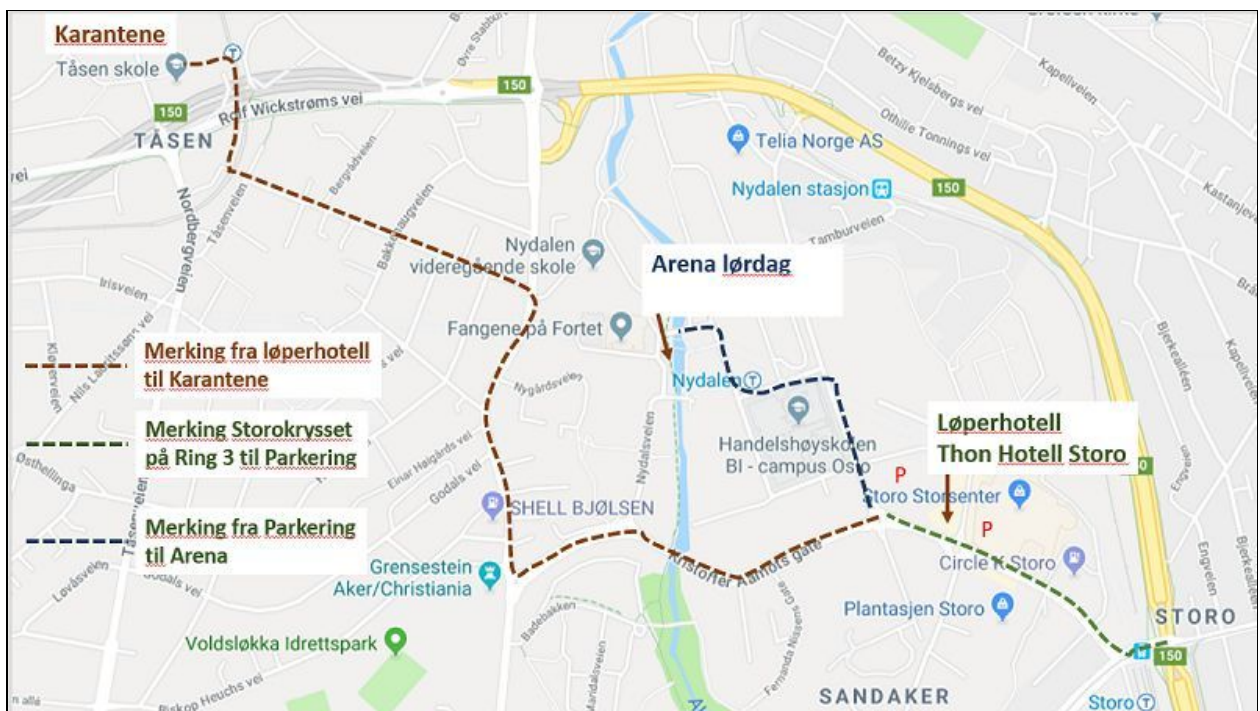
Arena lørdag er ved Gullhaug torg i Nydalen, nordvest for Nydalen T-banestasjon.

Anbefalt adkomst for publikum er med offentlig kommunikasjon, T-bane til Nydalen eller buss nr 37 til Nydalen.

Det blir merket til arena fra Storokrysset etter avkjøring fra Ring 3 (rv150).

Parkering på offentlige parkeringsplasser og parkeringshus ved Storo Storsenter eller Thon Hotel Storo (se kart nedenfor). Øvrige offentlige parkeringsplasser i området ligger innenfor sperret område og er ikke tilgjengelig for løpere og ledere.

Mulighet for parkering i boligområdene mellom Karantene og Shell Bjølsen. Det er ingen merking for dette alternativet. Løpere og ledere må følge reglene for terrengsperring.



Kartskisse som viser tillatt vei fra løperhotell til karanteneområdet.

Informasjon

Informasjonskontor på løperhotellet Thon Hotel Storo fredag 24. mai kl. 17-21. Oppslag / utdeling av kart som viser vei til karanteneområdet samt mulighet for å utføre brikkeendringer.

Karanteneområde

Karanteneområdet lørdag er på Tåsen Skole.
Se plassering: <https://goo.gl/maps/wLFXk7PwxQkmQNiaA>

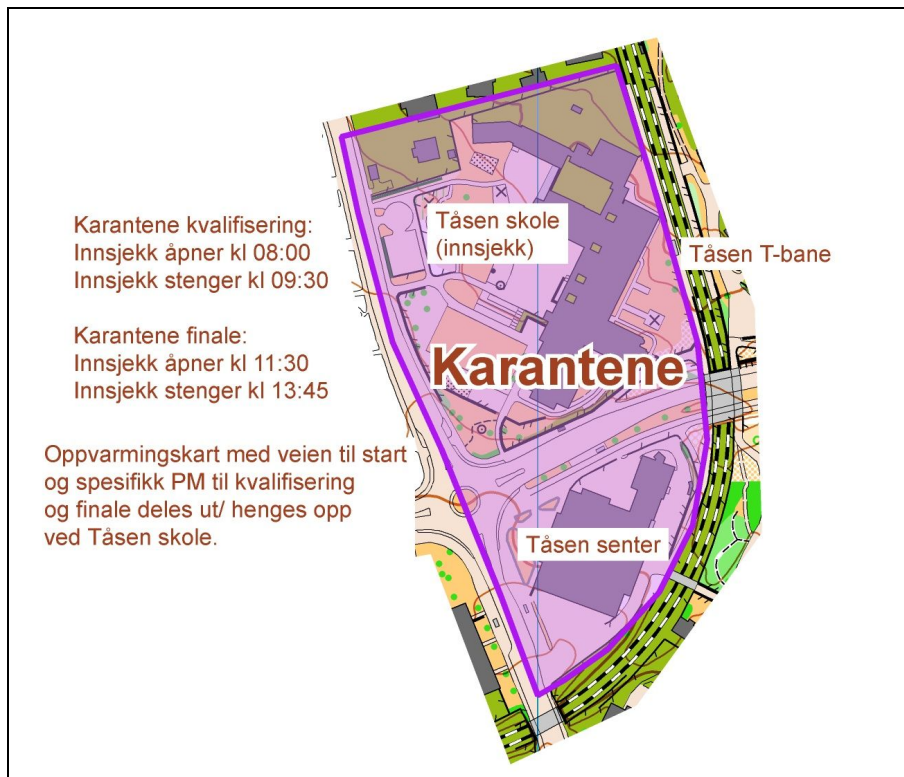
Det vil være oppslag / utdeling av kart som viser vei til karanteneområdet på løperhotellet og arena.

Løperne skal møte direkte i karanteneområdet på Tåsen skole. Anbefalt adkomst er følgende alternativer:

1. Til fots fra løperhotellet. Følg merking.
2. T-bane til *Tåsen* eller buss til *Tåsen senter*. Se www.ruter.no for oversikt over avganger.
3. Bil til Tåsen skole. Ingen tilrettelagt parkering ved skolen.

I karanteneområdet vil det være:

- Utdeling av startnummer.
- Utdeling av Emit-tags for de som skal leie.
- Utdeling av GPS. For utvalgte løpere i finalen.
- Mulighet for transport av tøy til arena.
- Mulighet for å være inne.
- Toaletter. Toaletter også på start.
- Kaffeservering.
- Mulighet for å handle på nærliggende butikker (mat, kiosk).



Merk!: Det er forbudt å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsområdet inn i karanteneområdet. Dette gjelder alle som oppholder seg i karanteneområdet, både løpere og ledere.

Kartutsnitt: Oversikt over karanteneområdet.

Tidtakingssystem

Det benyttes emiTag til tidtaking og postkontroll.

EmiTag med nummer lavere enn 3 673 870 må bytte batteri eller byttes helt ut i 2019. Vi anbefaler løpere å ikke løpe med disse brikkene.

De som benytter leiebrikke lørdag og skal løpe med samme brikke søndag, skal beholde denne fra lørdag.

GPS Tracking

GPS benyttes ikke i kvalifisering.

I finalen skal utvalgte løpere benytte GPS. Utdeling av GPS skjer i karanteneområdet.

Avstand fra karantene til start kvalifisering

Oppgis i karanteneområdet før start kvalifisering, mindre enn 2000 m. Oppvarmingskart er tilgjengelig i karanteneområdet.

Avstand karantene til start finale

Oppgis i karanteneområdet før start finale, mindre enn 2000 m. Oppvarmingskart er tilgjengelig i karanteneområdet.

Startprosedyre

Startlister er oppslått ved start.

Tid	Aktivitet
-4 min	Opprop i startområdet.
-3 min	Utdeling av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
-2 min	Nulling av emiTag
-1 min	Vent på startstrek
0 min	Ta kart i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Postbeskrivelser

Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

For sent til start

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6

Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.

En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

Løpsantrekk / sko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Overtrekkstøy

Arrangøren organiserer transport av sekker, bagger og klær fra karantene til arena og fra start til arena for både kvalifisering og finale. Løpere er selv ansvarlig for å merke sekker, bagger og tøy.

Klasser og løypelengder

Kvalifisering:

Stipulert vinnertid: 13-14 min

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Stigning
D 17-18, D19-20	3,0 km	16	30
H17-18, H19-20	3,6 km	17-19	50
D21	3,2 km	17-18	40
H21	3,8 km	18-19	50

Finale:

Stipulert vinnertid: 14-15 min

Klasse	Løypelengde	Antall poster	Stigning
D 17-18, D19-20	3,2 km	17	50
H17-18, H19-20	3,7 km	20	70
D21	3,5 km	18	60
H21	4,0 km	22	85

Beskrivelse av løpsområdet

Terrenget som benyttes er slakt eller moderat hellende fra nord mot sør på begge sider av Akerselva. Området har variert bebyggelse fra eldre industri- og boligbebyggelse til nye forretningsbygg, skoler og boligbygg etablert de siste 10-15 årene. Det er i tillegg et tett nett av bilveier, gangveier, trapper og smug, samt åpne parkområder og noen små partier med skog.

Kart

Utsnitt av sprintkartene Nydalen og Badebakken
Målestokk 1:4 000, ekvidistanse 2 meter.

Noen større veier er markert med fiolett farge. Når den fiolette fargen ikke dekker fortauet er det lov å løpe på fortauet.



Løpskartet er skrevet ut på godkjent printer hos Benjaminsen Sats & Trykk.

Hensyn til publikum og beboere

Løperne må regne med at det er mange fotgjengere og beboere i løpsområdet under arrangementet. Det er trange passasjer og deltagere må ta hensyn til andre som er i området.

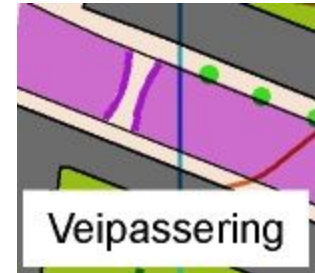
Trafikksikkerhet

Det er normal trafikk i gatene under arrangementet.

Løperne er ansvarlig for egen sikkerhet og må ta hensyn til alle typer kjøretøy under løpet.

Løypene vil krysse veier med middels stor trafikk (30 og 40 sone) på definerte krysningspunkter.

Krysningspunktene er markert med bukker og merkebånd for å bistå til at løpere ikke krysser på feil sted. Løperne skal passere mellom bukkene på begge sider av veien.



Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

Arrangøren har vakter for å redusere risiko for uønskede hendelser.

På oppvarmingskartet til kvalifisering er det et eksempel på krysningspunkt.

Fair play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller publikum å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet.

Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som upasserbare, uavhengig av den reelle passerbarheten.

I noen tilfeller er slike detaljer, eller grensen mellom passerbar og upasserbar detalj markert med sperrebånd i terrenget.



Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

Forflytning mellom kvalifisering og finale

Alle løpere vil etter målpassering motta et kartutsnitt som viser veien fra arena til løperhotellet og karanteneområde. Alle finaleløpere må forlate arena senest kl. 12:30, og registrere seg i karanteneområde mellom kl. 11:30 og kl. 13:45.

Løperdrikke

Det er saft og vann på arena til løpere.

Resultater

Speakertjeneste på arena.
Lenke til live-senter finnes på hjemmesiden.

Offisielle resultatlistor blir slått opp fortløpende på arena.

Klager

Klageskjema fås på løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig til løpskontoret på arena innen 15 minutter etter resultatliste med klagefrist er slått opp og annonsert av speaker på arena. Klager levert etter denne fristen blir avvist.

Kvalifisering finaler

De 10 beste fra hvert kvalifiseringsheat er kvalifisert til å delta i finalen. Hvis flere løpere deler 10. plassen i noen av heatene, går alle disse videre.

Førstehjelp

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena.

Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i karanteneområdet.

Ved behov for hjelp under løpet, ta kontakt med post- eller løypemannskap. Disse bærer refleksvest.

Toaletter

Det er toaletter i karanteneområdet og ved start. Ved arena kan toaletter inne i Torgbygget i 1. og 2. et. benyttes.

Dusj og garderober

Det er ikke dusj. Det er telt på arena for å skifte.

Salg

Arrangøren har ikke salg på arena. Det er flere kiosker, kafeer, restauranter og matbutikk i umiddelbar nærhet til arena. Det er flere sports- og andre butikker på Storo Storsenter, 5 minutter gange fra arena.

Premieutdeling

Premieutdeling i alle klasser starter umiddelbart etter at siste løper er i mål i finale. Premiering i henhold til NOFs regler.

Jury

Leif Størmer, Fossum
Isa Heggedal, Konnerud
Thomas Eidsmo, Freidig

Løpsledelse

Leder hovedkomite: Helge Stubberud, 922 66 947
Løpsleder: Einar Tommelstad, 936 29 160
Presse: Sindre Langaas, 982 27 747

Andre roller

Løypelegger kval:	Bojan Blumenstein
Løypelegger finale:	Elise Egseth
Kart:	Øivind Due Trier
Arena:	Nils Bergan
Mål og tidtaking:	Torstein Hole
Karantene:	Simen Bjøringsøy
Teknisk delegert:	Kimme Arnesen
Ansvarlig NOF	Jan Arild Johnsen

Samarbeidspartnere:

avantor

THON
Hotel Storo

noname

INOV 