



**NORSK
ORIENTERING**



Norgesmesterskap i sprintorientering 2019

PM

NM sprintstafett søndag 26. mai

[Arrangementets webside](#)

Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Søndag 26.mai	09.00	Arena åpner, mulig å hente lagsposer
	10.00	Frist for endringer i lagoppstillinger
	10.30	Frist for å hente lagsposer
	11.00	Start
	11.52-11.55	Vinnerlag i mål
	12.45	Mål stenger
	13.00	Premieutdeling på Arena

Arena

Arena søndag er Myraløkka park i Sagene bydel. [Link](#)

Anbefalt adkomst for løpere og publikum er med offentlig kommunikasjon, busslinjene 20, 37 og 54, holdeplass Arendalsgate er ved arena.

Fra løperhotellet er det gangavstand (ca 1700 meter) via Kristoffer Aamots gate, Bergens gate og Bentsebrugata. Buss nr 37 følger denne traseen.

Alle løpere MÅ være på arena før kl. 11:00!

Parkering

Det blir merket til mulig parkering fra Storokrysset etter avkjøring fra Ring 3 (rv150). I følge veivesenet er Ring 3 sperret frem til 09.00 ved Ullevål Stadion.

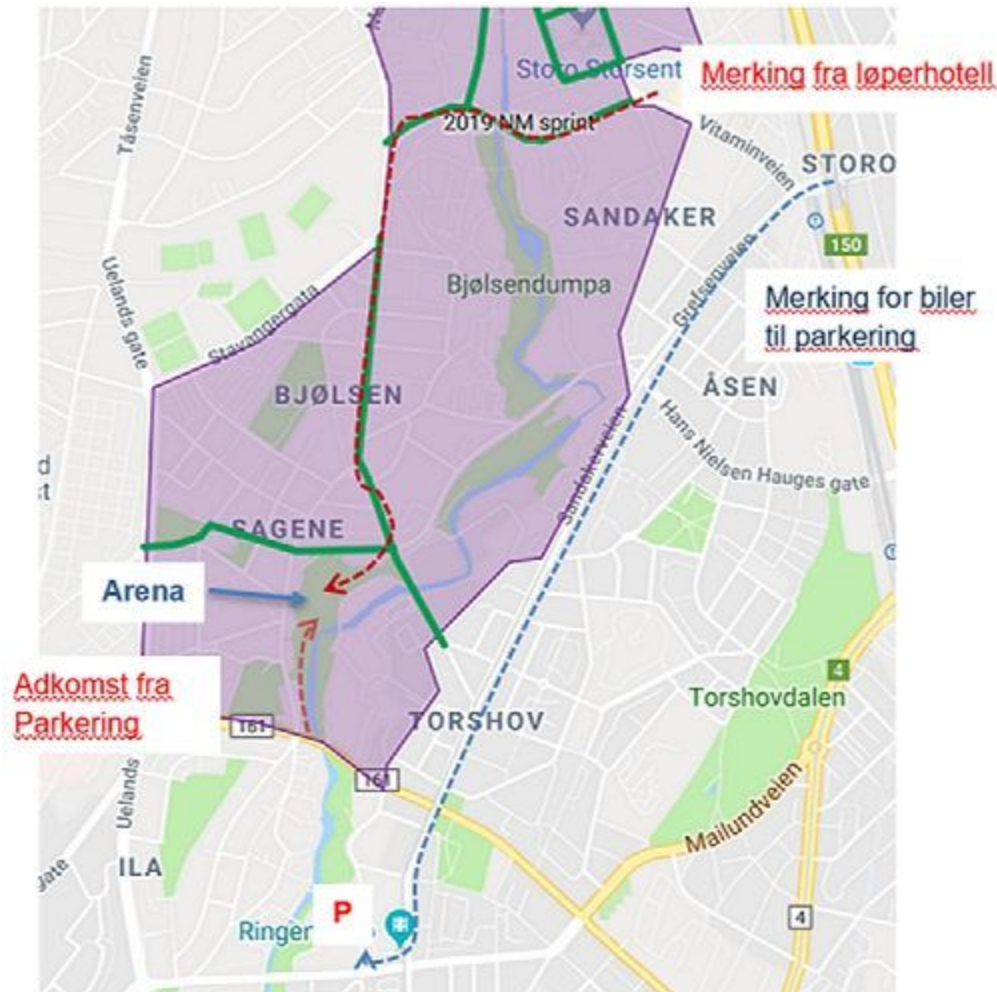
Det blir også merket til mulig parkering fra Ring 2 i krysset Chr Michelsens Gate (Ring 2) og Toftes Gate.

Anbefalt parkering på offentlige parkeringsplasser i området som er begrenset av Chr Michelsens Gate (Ring 2), Toftes Gate, Sannegata og Maridalsveien.

Informasjon om parkering finnes på blant annet denne [linken](#).

Det er merket for fotgjengere til arena fra krysset Chr. Michelsens gate / Maridalsveien.

Parkeringsplasser nord for Ring 2 (vei 160) ligger alle i sperret område og kan derfor ikke benyttes av løpere eller ledere. Vi har ingen merking til disse parkeringsplassene.



Løpskontor

Løpskontor åpent på arena fra 09.00.
Utdeling av startnummer pr lag.

Tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med emiTag.
Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen emiTag tildeles leiebrikke for stafetten. Løpere som har leie-emiTag på individuelle løp

skal benytte samme emiTag på stafetten. Husk å levere tilbake leie-emiTag etter stafetten.

Emit-brikker 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.

GPS Tracking

GPS utdeling skjer ved inngang til vekslingsfeltet/telt på arena - løperne kan hente sine enheter fra 30 min før stipulert veksling, inkludert GPS vester.

NOF velger 23-25 lag og bruker GPS på de 2 siste etappene. Info om GPS – bruk blir slått opp på arena.

Oppvarming og nedjogg

Oppvarming og nedjogg på gangvei langs Akerselva sydover fra arena.

Start og veksling

Start for alle etapper er på arena.

Veksling foregår på følgende måte: Løperne løper fra siste post mellom gjerdene, via kartinnsamling, til mållinjen.

Deretter løper de gjennom vekslingssluse til kartoppheng, hvor de tar kartet til neste løper og leverer på vekslingslinjen.

Etter at alle lag er i mål frigis kartene fra løpskontoret.

Postbeskrivelser

Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser.

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 et område på arena der det er vakt over personlige eiendeler som sekker og overtrekkstøy.

Klasser og løypelengder

Etappe	Lengde	Antall Poster	Stigning
1-D	3,3 km	16	50m
2-H	4,0 km	21	50m
3-H	4,0 km	21	50m

4-D	3,3 km	16	50m
-----	--------	----	-----

Beskrivelse av løpsområde

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 boligbygg etablert de siste 10-15 årene. Det er i tillegg et tett nett av bilveier, gangveier, trapper og smug, samt åpne parkområder.

Kart

Utsnitt av sprintkartet Badebakken med nye områder på Sagene som tidligere ikke har vært utgitt. Målestokk 1:4 000, ekvidistanse 2 meter

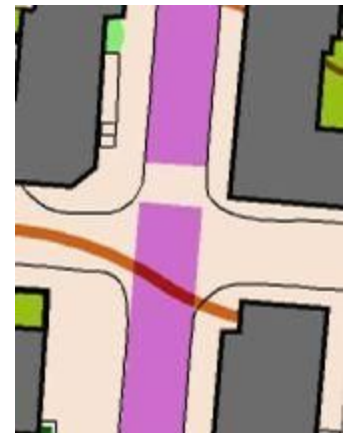
Trafikksikkerhet

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.

Krysningpunktene er markert med bukker og merkeband for å bistå til at løpere ikke kutter på feil sted. Løperne skal passere mellom bukker på begge sider av veien.



Arrangøren har vakter for å redusere risiko for uønskede hendelser. På et av punktene har vi vakt fra Politiet.

Brudd på reglene vedrørende kryssing av veier medfører diskvalifikasjon!

Løperdrikke

Det er tilgjengelig saft og vann på arena

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Resultater på: liveresultater.no

Lenke til live-senter finnes også på hjemmesiden:

Offisielle resultatlistene blir slått opp fortløpende på arena.

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 for løpere og ledere å følge med på GPS under arrangementet.

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

Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon!

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 på arena. Klager levert etter denne fristen blir avvist.

Førstehjelp

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena.

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

Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig på arena.

Dusj og garderobes

Det er ikke dusj. Telt for omklødning vil bli satt opp.

Salg

Det er kiosk på arena, med salg av kaker, vafles, kaffe, brus og vann.

Mulighet for Vipps: 18937 (Nydalens Skiklub)

Premieutdeling	Premieutdeling kl 13.00 på arena. Premiering i henhold til NOF's regler.
Jury	Leif Størmer, Fossum Isa Heggedal, Konnerud Thomas Eidsmo, Freidig
Kontaktinfo	Leder hovedkomite: Helge Stubberud, 922 66 947 Løpsleder: Einar Tommelstad, 936 29 160 Presse: Sindre Langaas, 982 27 747
Andre roller	Løypelegger: Sondre Ruud Bråten Kart: Øivind Due Trier Arena: Nils Bergan Mål og tidtaking: Torstein Hole Teknisk delegert: Ivar Mølnevik Ansvarlig NOF: Jan Arild Johnsen

Samarbeidspartnere:

avantor

THON
Hotel Storo

noname

NOV 