



PM

Varegg Fleridrett og Samnanger IL

ønsker velkommen til

NM Sprint individuelt

lørdag 7. mai 2016

Arena: Muséplass

Hjemmeside: www.nmsprint2016.no



BERGEN
KOMMUNE



Handelsbanken



Program

Lørdag 7. mai:

08.00 Løpskontoret for NM-løpere åpner i karanteneområdet i Studentsenteret, 150 m merket vei fra arena. Det er påbudt å følge merket løype fra arena til karanteneområdet. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket. **Alle løpere må være på plass i karanteneområdet før kl. 08.45.**

09.40 Start NM sprint kvalifisering

09.40 D17-18 og H17-18

10.10 19-20 og H19-20

10.30 D21 og H21

Det er **ikke** lov for løpere som har fullført sitt løp å gå tilbake til karanteneområdet før siste løper har startet, ca. kl. 11.00. Løpere som kommer inn igjen i karanteneområdet før dette blir vist bort. Dersom dette ikke følges blir løperen disket (gjelder også finalen).

13.00 Finalekarantenen åpner i Studentsenteret. **Alle løpere må være på plass i karanteneområdet før kl. 13.30.** Det er påbudt å følge merket løype fra arena til karanteneområdet. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.

14.30 Start NM sprint finaler

14.30 D17-18

15.05 D19-20

15.30 H17-18

16.05 H19-20

16.30 D21

16.55 H21

18.30 Bankett i Studentsenteret.

20.00 Medaljeseremoni og premieutdeling i Studentsenteret.

All ferdsel i sperret terreng på lørdag skal skje i Christies gate, på Muséplass og på merket vei til karantene i Studentsenteret.

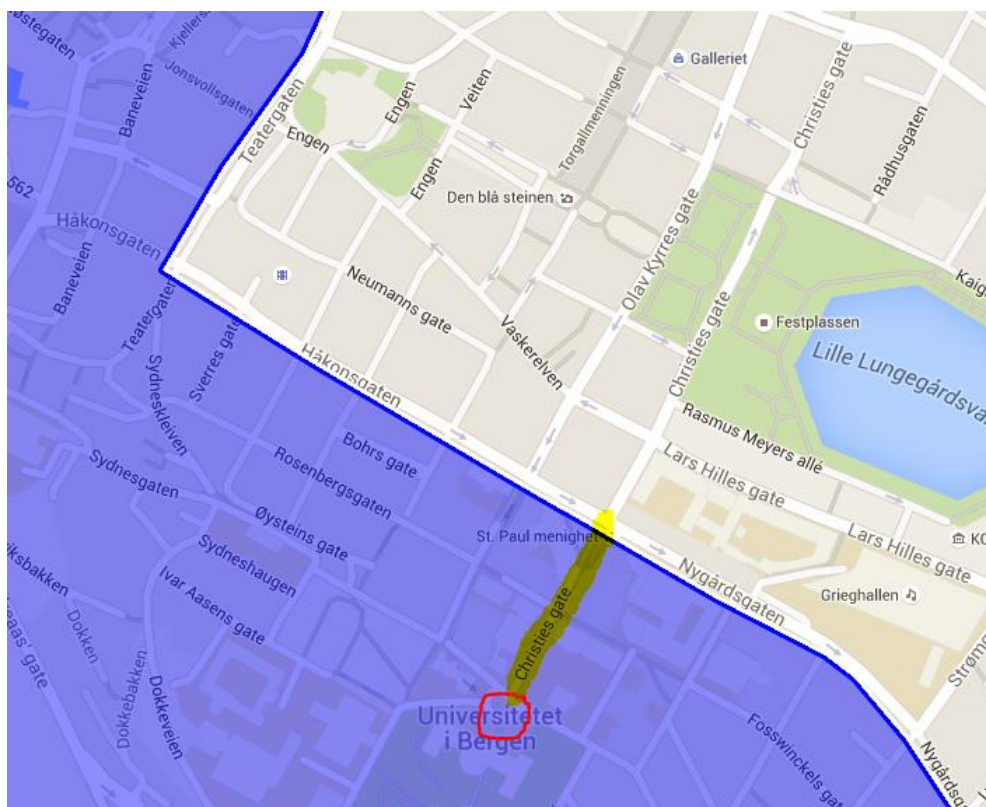
20.00 Siste frist for å levere lagoppstillinger til NM sprintstafett i Eventor.

Parkering og frammøte

Offentlig parkering Bergen sentrum, f.eks. under Grieghallen. Det er tillatt å parkere i Klostergarasjen, også på arrangementsdagene. Med bil finner du Klostergarasjen ved Vestre Murallmenningen 14. Det er flere oppganger fra garasjen. Av disse kan alle unntatt «Klosteret» i Østre Murallmenningen brukes, siden den ender opp midt i sperret terreng.

Til/fra Klostergarasjen er det lov å ferdes via Komediebakken, Baneveien, Jonsvollsgaten, Vestre Murallmenningen og Nøstetorget.

Frammøte på arena. Ankomst til arena **må** skje fra krysset Nygårdsgaten/Christies gate, merket med gul farge, arena er merket med rød farge. Det er forbudt å passere Håkonsgaten/Nygårdsgaten andre steder. Sperret terreng er merket med blå farge. Viser også til oversiktskart over sperret terreng, som finnes på Eventor og hjemmesiden til arrangementet.



Arena

Arena er på Muséplassen. Det er ikke plass til klubbtekt på arena. Arenakart finnes bakerst i PM.

Løpskontor

Lørdag 08.00 – 11.00 løpskontor i karanteneområdet.

Lørdag ca. 11.00 – ca. 18.30 løpskontor på arena.

Karanteneområde

Karantene i Studentsenteret. Det er gangavstand fra arena til karanteneområdet, ca. 3 min gange. Det er forbudt område utenfor merket løype til karanteneområdet.

Startnummer, sikkerhetsnåler, EmiTag, PM og oppvarmingskart deles ut i karanteneområdet. Klubbstartlister fås både i karanteneområdet og på arena.

Finale-PM leveres ut i finalekarantenen.

Leie-EmiTag leveres inn ved målgang. I finalen vil det bli utdeling av ny leie-EmiTag i karanteneområdet.

Kvalifisering: alle deltakere må være på plass i karanteneområdet før kl. 08.45.

Finale: alle finaledeltakere må være på plass i karanteneområdet før kl. 13.30.

Det er forbudt å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsterrenget inn i karanteneområdet.

Oppvarmingskart viser hvilket område som er tillatt for oppvarming. **Alt område utenom dette er forbudt område.**

Trenere/ledere som forlater karanteneområdet og går til arena har **ikke** lov å gå tilbake til karanteneområdet før alle løpere har startet, ca. kl. 11.00 for kvalifiseringen og ca. kl. 17.30 for finalen.

Løpere som ønsker å få brakt bagasje fra karantene til arena, legger dette på anvist sted i karanteneområdet. Bagasje fra karantene transporteres til arena.

I finalekarantenen vil det bli tilbud om idrettsmassasje (gratis) av 3 erfarne studenter fra Fysioterapistudiet i Bergen med o-løper Heidi Bjørndal i spissen.

Det er ikke salg av mat/drikke i kvalifiseringskarantenen.

I finalekarantenen er det salg av flaskevann og påsmurte rundstykker fra Godt Brød. Kun kortbetaling, ikke kontanter.

Karanteneområdet blir ryddet og låst senest kl. 19.00.

Kvitteringssystem/ tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med EmiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen EmiTag tildeles leiebrikke.

GPS-tracking

GPS benyttes ikke i kvalifisering.

I finalen skal utvalgte løpere i klassene D/H 19-20 og D/H 21 benytte GPS. Utdeling av GPS foregår ved startområdet, beregn tid til dette. GPS kan hentes fra 25 min før egen starttid.



BERGEN
KOMMUNE



Starttidspunkt kvalifisering

09.40 NM sprint kvalifisering D17-18 og H17-18

10.10 NM sprint kvalifisering D19-20 og H19-20

10.30 NM sprint kvalifisering D21 og H21

Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet.

Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret.

Startanordning

Kvalifisering

Opprop i startområdet 4 minutter før starttid.

Sjekk av EmiTag.

Utlevering av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.

Kartet fås utlevert i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Finale

Opprop i startområdet 5 minutter før starttid.

Sjekk av EmiTag.

Utlevering av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.

Kartet fås utlevert i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Postbeskrivelser

Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser fås i startområdet.

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 og løpssko

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



BERGEN
KOMMUNE



Overtrekkstøy

Løper som ønsker å få brakt tøy fra start til arena, legger dette på anvist sted i startområdet. Tøy fra start transporteres til arena.

Klasser og løypelengder kvalifisering NM

Løypelengder er iht. IOFs regler målt til korteste mulige veivalg.

Løyper	Lengde (km)	Stigning (m)	Antall poster
D17-18 heat 1	2,7	75	20
D17-18 heat 2	2,8	85	18
D17-18 heat 3	2,8	95	18
H17-18 heat 1	3,1	75	20
H17-18 heat 2	3,1	80	20
H17-18 heat 3	3,1	80	23
D19-20 heat 1	2,7	75	20
D19-20 heat 2	2,8	85	18
H19-20 heat 1	3,1	75	20
H19-20 heat 2	3,1	80	20
D21 heat 1	3,1	75	20
D21 heat 2	3,1	80	20
H21 heat 1	3,5	95	22
H21 heat 2	3,5	90	23
H21 heat 3	3,4	105	24

Det er 70 m til startpost.

Avstand fra karantene til start

Kvalifisering: 200 m

Kart

Nygårdshøyden/Nygårdsparken, utgitt 2016, offset trykk.

Målestokk 1:4000.

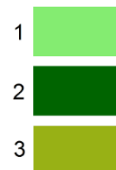
Ekvidistanse 2 m.

Ekstra info om kart og terreng

Steder i terrenget hvor det er uklart hvor upasserbare stup og murer slutter eller overgår i passerbare detaljer vil være markert med merkebånd. Merk av det kun er ca 10 m nærmest overgangen mellom f.eks. svart og grå mur som er sperret.



For å unngå uklarheter er det kun brukt 3 ulike grønne flatesymbol på kartene. Det første er lov å passere, mens nr 2 og 3 ikke får passeres.



Forbudte veier og graveområder er markert med rosa farge. Det fremgår hvor det er mulig å løpe på fortauet. Eventuelle kryssningspunkt er markert på kartet og bemannet med vakter. Kryssningspunktene vil være ekstra markert med kjepler og merkebånd for å sikre at løpere ikke kutter på feil sted.



Spesielle symboler på kartet: × Monument / stort lekeapparat
 × Stubbe / rot

Terrengbeskrivelse kvalifisering

Variert løpsterreng med både større bygninger og parkområder. Delvis store høydeforskjeller og noen bratte gressbakker. Nye graveområder påvirker dessverre løypene noe, men disse er tydelig markert på kartet med rosa farge. Det fremgår tydelig av kartet hvor det er mulig å passere på fortau og hvor hele veibredden er stengt. Underlaget består av 40 % parkområder med gruslagte og asfalterte stier, gress og litt skog. 60 % består av asfalterte veier.

Løperdrikke

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

Nedjogg

Etter løpt kvalifisering er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen og i Christies gate ut av sperret terreng.

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Live-resultater på tv-skjermer på arena.

Link til live-senter finnes også på hjemmesiden under Nyheter – Livesenter, www.nmsprint2016.no

Offisielle resultatlister 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 å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsterrenget inn i karanteneområdet.**

Klager

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

Kvalifisering til NM-finale

De 10 beste fra hvert kvalifiseringsheat i de respektive klasser er kvalifisert til å delta i finalen. Det forutsettes at en i utgangspunktet er kvalifisert til å delta i NM.

Sanitet

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena. Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i karanteneområdet.

Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig i karanteneområdet og på arena.

Dusj og garderober

Det er dusj og garderober tilgjengelig i karanteneområdet. Disse er tilgjengelig for alle i tidsrommet 11.00 – 12.00 og 17.30 – 19.00.

Kiosksalg

Det er kiosk på arena, med salg av grillmat (grillpølser, grillet ørret i tacolefse) og spesialiteten "Cold Cat", kaker, boller, kaffe, brus og vann.

Premieutdeling

Blomsterseremoni på arena for hver klasse etter hvert som det foreligger offisielle resultatlister.

Medaljeseremoni og premieutdeling i Studentsenteret kl. 20.00.

Det vil bli 2/3 premiering av antall startende i finaler. Alle premierte løpere tildeles NOF sin diplom. Uavhentede gevinster vil ikke bli ettersendt.

Jury

Leif Størmer, Fossum

Thomas Eidsmo, Freidig

Andreas Huber, Hamar

Løpsledelse

Leder NM – komiteen	Mette Rogne	92 63 02 35
Ansvarlig løypelegger	Niklas Profors	46 69 23 13
Løpsleder	Lene Rykkje	48 21 50 15
Arenaleder	Ronny Rykkje	41 47 08 84
Leder løpskontor/sekretariat	Helge Rosenlund	41 60 30 36
Karanteneansvarlig	Tone Rosenlund	90 57 44 90
TD	Jan Kocbach	45 22 66 37

Arenakart

