

SPORT & .NO

INOV

NORSK  
ORIENTERING

noname

Comfort  
Quality  
Clarion  
NORDIC CHOICE HOTELS



PM

Varegg Fleridrett og Samnanger IL

ønsker velkommen til

# NM Sprintstafett

søndag 8. mai 2016

Arena: Nordnes skole

Hjemmeside: [www.nmsprint2016.no](http://www.nmsprint2016.no)



BERGEN  
KOMMUNE



Handelsbanken



LAB

## Program

Lørdag 7. mai:

20.00 Siste frist for innlevering av lagoppstilling til stafetten i Eventor.

Søndag 8. mai:

08.00 Løpskontoret åpner på Nordnes skole.

09.15 Alle deltakere må være på plass på arena, og lagspose må være hentet.

10.00 NM sprintstafett start 1. etappe

12.30 Medaljeseremoni og premieutdeling

## Parkering og frammøte

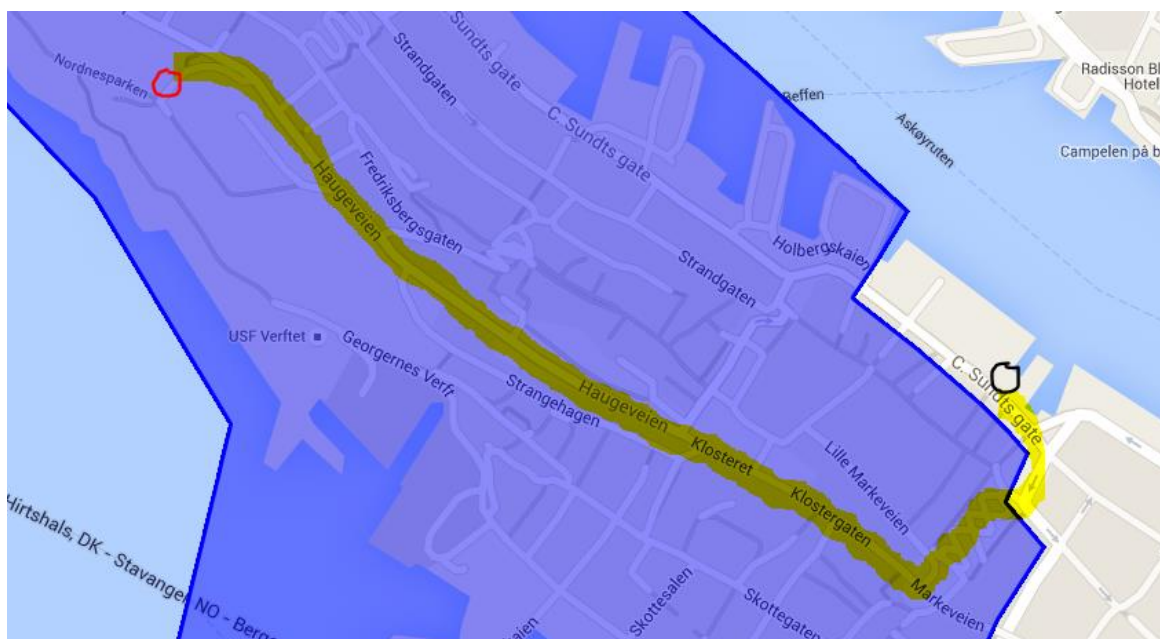
Det er tillatt å parkere i Klostergarasjen. Med bil finner du Klostergarasjen ved Vestre Murallmenningen 14. Det er flere oppganger fra garasjen, alle kan benyttes.

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 C. Sundts gt., Markeveien eller Klostergarasjen utgang Klosteret.**

**Tillatt vei til arena er merket med gul farge på kartet nedenfor.** Arena er merket med rød ring. Sperret terreng er merket med blå farge. NM hotellet er merket med svart ring.

Viser også til oversiktskart over sperret terreng, som finnes på Eventor og hjemmesiden til arrangementet.



## Arena

Arena er på Nordnes skole. Det er ikke plass til klubbtekt på arena.

## Løpskontor

Søndag kl. 08.00 – ca. 13.00 Løpskontor på arena.

I løpskontoret henter alle lag sine lagsposer. Lagsposen inneholder EmiTag og startnumre til alle etapper.

Oppvarmingskart hentes også i løpskontoret.

**09.00 Siste frist for navneendring løpere.** Henvendelse til løpskontoret på arena.

## Kvitteringssystem/ tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med EmiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Alle løpere får utdelt EmiTag i lagsposen. **Det skal ikke benyttes egen EmiTag i stafetten.** Det er hver løpers ansvar å sjekke at utdelt EmiTag stemmer med det som står i startlisten.

## GPS-tracking

GPS utdeling skjer ved inngang til vekslingsfeltet - løperne kan hente sine enheter fra 30 min før stipulert veksling.

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

Tracking åpner når 3.etappe starter. Det er ikke tillatt for 4.etappe løpere å se på eller skaffe seg info om løypen via GPS tracking eller på noen annen måte.

## 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.

Startnummer utleveres i lagsposen, sammen med EmiTag og PM.

## Start- og vekslingsanordning

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.

## Postbeskrivelser

Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet. Ikke løse postbeskrivelser.

## 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.

## Klasser og løypelengder NM sprint stafett

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

Løyper	Lengde (km)	Stigning (m)	Antall poster
1. etappe, Damer	3,3	130	20-21
2. etappe, Herrer	3,8	155	25-26
3. etappe, Herrer	3,8	155	25-26
4. etappe, Damer	3,3	130	20-21

Løypene vil variere noe pga. gafling.

Det er 100 m til startpost for alle etapper.

## Kart

Nordnes, utgitt 2016, offset trykk.

Målestokk 1:4000.

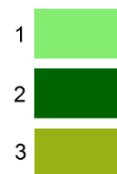
Ekvidistanse 2 m.

## 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

Byområde av varierende alder og tetthet. Flere «klassiske» Bergensområder med bratte trapper og trange smug. 95% hardt underlag med asfalt og brostein. 5% gress og grus.

### Løperdrikke

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

### Nedjogg

Det er mulig å bruke oppvarmingsområdet for nedjogg. **Det er absolutt forbudt å gi informasjon om løypene til løpere som ikke har startet.**

### 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](http://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.

### 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.

### Sanitet

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena.

### Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig på arena.

### Dusj og garderober

Det er dusj og garderober tilgjengelig på arena.

### Kiosksalg

Det er kiosk på arena, med salg av varme og kalde småretter, kaffe, brus og vann.

### Premieutdeling

Medaljeseremoni og premieutdeling foregår på arena ca. kl. 12.30.



BERGEN  
KOMMUNE



Handelsbanken



LAB

Det vil bli 1/3 premiering av antall startende lag i stafetten. 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
TD	Jan Kocbach	45 22 66 37

### Arenakart

Arenakart for stafetten blir publisert lørdag kveld på Eventor og hjemmesiden til NM sprint 2016, [www.nmsprint2016.no](http://www.nmsprint2016.no).