

PM Nordnorsk Mesterskap Orientering 2016

NNM 2016



Tidsplan

Fredag:

- 16:30 Løpskontoret åpner, Seaworkshallen
- 17:00 Kafé åpner
- 17:00 Første mulige start N-åpen, påmeldingsfrist direkteløyper
- 18:00 Første ordinære start NNM sprint
- 19:30 Seljestad ungdomsskole åpner for overnatting

Lørdag:

- 09:30 Løpskontoret åpner, Folkeparken
- 09:30 Kafé åpner
- 10:00 Første mulige start N-åpen, påmeldingsfrist direkteløyper
- 11:00 Første ordinære start NNM langdistanse
- 10:30 Seljestad skole holder stengt fram til kl 13:00
- 12:00 Åpnes for dusjing i Seljestadhallen
- 15:00 Siste frist for innmelding av lagoppstilling til stafett
- 18:00 Bankett, Seljestad Ungdomsskole
- ca 19:30 Premieutdeling for sprint og langdistanse

Søndag:

- 08:30 Løpskontoret åpner, Folkeparken
- 09:00 Kafé åpner
- 09:00 Påmeldingsfrist direkteløyper
- 10:00 Seneste utsjekking fra Seljestad ungdomsskole
- 10:00 Start NNM stafett
- 10:10 Fellesstart individuelle klasser, unntatt N-åpen
- Ca 13:00 Premieutdeling, Folkeparken

PM Sprint

Parkering: Ved Hålogalandshallen

Arena: Ved Seaworkshallen – følg merket adkomst fra parkering

Kart: Eineberget (2016), målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m. Utgitt 2016. Kartet følger IOFs sprintkartnorm.

Terreng: Område med sportshaller, idrettsbane, noe parkområder og nærliggende boligområder. Underlag i hovedsak asfalt, men noe gress og grus

Løyper:

Løype	Klasser	Løypelengde
1	D/H21, H17-20, H40	2,85 km
2	D17-20, H15-16, D40, H50	2,54 km
3	D15-16, D50, H60, A direkte	2,35 km
4	D60, H70	1,84 km
5	D/H13-14, D/H17C, C direkte	1,52 km
6	D70, D80, H80	1,24 km
7	D/H11-12, D/H13-16N	1,13 km
8	D/H-10, N åpen	1,05 km

Mesterskapsklassene er uthevet.

Påmelding til direkteløypene A-direkte, C-direkte og N-åpen kan skje inntil kl. 17:00 i sekretariatet.

Start:

Start ved samlingsplass

Første start kl 18:00. Forstart 3 minutt. Nulling av brikken i startøyeblikket. Ingen startpost

Løse postbeskrivelser finnes i andre startbås. Kartet tas i startøyeblikket

N-åpen har fri start fra kl. 17:00.

A direkte og C direkte har fri start og får starttid når de kommer til starten.

De kan starte fra kl 18 fram til siste ordinære start.

Kart til N-åpen, D/H-10, D/H11-12, D/H13-16N ligger i lagspesen.

Tidtaking og kvittering: Elektronisk tidtaking med EMIT-brikke- Det stemples på målbukk ved passering mål. Brikke nulles i startøyeblikket. Tiden går fra brikken løftes. Husk backuplapp til brikken i tilfelle brikke eller postenhet skulle svikte. Finnes i lagspesen.

Startnummer: Alle deltakere skal bruke startnummer, også direkteløypene.

NB! Samme startnummer skal benyttes fredag og lørdag, så ta vare på det.

Trafikk: Området er ikke avsperrert for trafikk, og løperne må være oppmerksomme og vise nødvendig forsiktighet ved kryssing av vei.

Fair play: Løpere som er ferdig med sitt løp får ikke informere løpere som ikke har startet, om løyper og terreng. Kartet samles inn ved målgang, og utleveres på samlingsplass etter siste start. Diskusjon av løpet på medbrakte kart er heller ikke tillatt intill siste start er gått. Om det ikke blir for seint på kvelden for de søte små, vent gjerne med å følge barn i N-åpen til etter at du selv har løpt.

Forbudte områder:

Løpsområdet er i umiddelbar nærhet til samlingsplass. Løperne må derfor ikke bevege seg utenfor samlingsplass, parkering samt kvartalet anvist som oppvarmingsområde, se arenakart.

Sprint har egne regler for hvor det er forbudt å løpe. Alt som er tegnet som «ikke passerbart» er forbudt å passere. Det er ikke lov å krysse:

- Gjerder tegnet med tykk strek.
- Murer og skrenter, tegnet med tykk, svart strek
- Hekker tegnet med mørkegrønn farge.
- Private områder, olivengrønn farge.
- Områder markert med lilla striper

Det er heller ikke lov å strekke seg gjennom noe "ikke passerbart" for å stemple, eksempelvis upasserbare gjerder. Hvis en er på feil side må en løpe rundt. Det vil være postvakter i løypene

Nær en av postene på noen av løypene er det trukket et blått tau for å forhindre parkering. Det er tillatt å passere over det blå tauet.

Bekledning og utstyr:

Kort bukse er tillatt. Joggesko anbefales. Av hensyn til park og boligområdene er det ikke tillatt med sko med metallpigger eller metallknotter. Det aller meste av løypene går på fast dekke

Garderober/toalett/dusj:

I Harstadhallen rett ved samlingsplass. Åpent fra kl 17.

Småttroll/barnepark:

I Seaworkshallen like ved samlingsplass. Småttroll kr 30,- Barneparkering gratis.

Kafé: I Harstadhallen like ved samlingsplass.

Lagstelt: Samlingsplassen er ikke så stor, og blir nok hyggeligst uten lagstelt. Seaworkshallen kan benyttes som ly for eventuelt dårlig vær.

Premieutdeling: På banketten lørdag, ca 19:30

Løypelegger: Siri Eidnes

Løpsledere: Trine Alsos og Natalie Lerdahl

Jury: Thomas Frost (Alta OL), Gunnar Kvaal (Storsteinnes IL), Ole Morten Wie (Mo OK)

PM Langdistanse

Arena: Folkeparken

Parkering: Nedre parkering i Folkeparken benyttes. Ingen parkeringsavgift. Parker så tett at alle får plass.

Kart: Utsnitt av kartene Folkeparken og Svartdalsåsen. Målestokk 1:10.000, ekvidistanse 5m, sist revidert 2016. Klassene D70 og H80 får kart i målestokk 1:7500.

Terreng:

Grovkupert, stort sett god løpbarhet og god sikt.

Løyper:

Løype	Klasser	Løypelengde
1	H21	10,2
2	H17-20, H40, D21	7,4
3	H15-16, H50, H17AK, D17-20, D40, A direkte	6,2
4	H60, D15-16, D17AK, D50	4,7
5	D/H13-14, H70, D60	3,1
6	D/H13-16C, D/H17C, C direkte	3,0
7	D/H11-12	2,5
8	D/H-10, D/H11-12N	2,5
9	D/H13-16N, D/H17N	2,7
10	H80, D70	2,8
11	N åpen	1,5

Mesterskapsklassene er vist med **uthevet** skrift.

Påmelding til direkteløypene A-direkte, C-direkte og N-åpen kan skje inntil kl. 10:00 i sekretariatet.

Start:

Merket til start, ca 10-15 minutter gange oppover. Det er samme start for alle løyper, også N-åpen. Overtrekkstøy som legges på anvist sted vil bli transportert til målområdet. Første start kl 11:00. Forstart 3 minutt. Nulling av brikken i startøyeblikket. Kartet tas i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser finnes i andre startbåser. Det er startpost på alle løyper. Følg merking ca 170m fra tidsstart.

N-åpen har fri start fra kl. 10:00 fram til siste ordinære start.

A direkte og C direkte har fri start og får starttid når de kommer til starten.

De kan starte fra kl 11 fram til siste ordinære start.

Kart til N-åpen, D/H -10, D/H 11-12N, D/H 11-12, D/H13-16N og D/H17N hentes i sekretariatet..

Tidtaking og kvittering: Elektronisk tidtaking med EMIT-brikke- Det stemples på målbukk ved passering mål. Brikke nulles i startøyeblikket. Manglende nulling medfører disk. Husk backupplapp til brikken i tilfelle brikke eller postenhet skulle svikte. Disse finnes i lagsposen. Maksimaltid er 180 minutter.

Startnummer: Alle deltakere skal bruke startnummer, også direkteløypene.

NB! For de løperene som også løp sprinten på fredag, er det det samme startnummeret som skal benyttes.

Merking: For N-åpen er det delvis merket med røde og hvite bånd til første post siden stien er noe utydelig enkelte steder.

Det finnes noen heltrukne gule sperrebånd ute i terrenget. Disse er satt ut av andre brukere av marka, og o-løperne trenger ikke bry seg om disse.

Væskeposter: Det er plassert ut drikke på de 2 lengste løypene. Drikkestasjonen er ikke ved en post, men til et punkt som ligger naturlig langs veivalg mellom to poster. Plasseringen er vist på kartet med eget symbol. Selvforsyning. Det er selvsagt frivillig å eventuelt benytte seg av væskestasjonen.

Kryssing av utmarksgjerde: De fleste løypene skal passere utmarksgjerde to ganger. For å unngå ødeleggelse av gjerde skal dette på vei ut skje ved bruk av en oppbygning på begge sider, som er merket med røde og hvite bånd. På vei inn skjer passering gjennom grind med grindvakt. Passeringspunktene er merket på kartet, og dette vil være naturlige valg utfra postplassering.

Fair play: Løpere som er ferdig med sitt løp får ikke informere løpere som ikke har startet, om løyper og terreng. Kartet samles inn ved målgang, og utleveres på samlingsplass etter siste start. Diskusjon av løpet på medbrakte kart er heller ikke tillatt intill siste start er gått.

Toalett:

På vei til start blir det satt opp to dotelt. Ved samlingsplass kan toalett i Turlagshuset (ligger på vei fra parkering) benyttes.

Folkeparken er et populært turområde for Harstad befolkning, og sletta ved samlingsplass er spesielt mye brukt av barnefamilier. For å fremstå på en god måte ber vi om at de som ønsker å tisse i friluft, ikke bruker området nede i folkeparken, men gjerne oversiden av den veien en følger opp mot start.

Vask: Våtklutmetoden eller dusj i Seljestadhallen. Seljestadhallen vil være åpen for dusjing fra 12 til 17.

Småttroll/barnepark:

Ved lavvo like bak sekretariatet på samlingsplass. Småttroll kr 30,- Barneparkering gratis.

Kafé: Utendørs på samlingsplass. Her blir det salg av pølser, hamburgere, vafler med mer. Ved ekstremt dårlig vær vil kafeen kunne flyttes inn i Turlagshuset som ligger ved parkering.

Lagstelt: Det er god plass for lagstelt på samlingsplass. Disse plasseres noen meter fra innløpet slik at speaker og publikum kan se de innkommende løperne.

Premieutdeling: På banketten lørdag, ca 19:30

Premiering i følge NNMs regler. Medaljer i mesterskapsklassene. Premie til alle under 17 år. ½ premiering i D/H17-20 og D/H21. Premie bare til vinneren i øvrige klasser. I direkteløypene er det trekkepremier.

I tillegg vil det være en del trekkepremier blant alle som har deltatt i løpet på lørdag. Vinnerne må selv være tilstede på premieutdelinga for å få trekkepremie, hvis ikke trekkes en ny vinner.

Løypelegger: Bjørn Harald Berg

Løpsledere: Trine Alsos og Natalie Lerdahl

Jury: Thomas Frost (Alta OL), Gunnar Kvaal (Storsteinnes IL), Ole Morten Wie (Mo OK)

PM Stafett

Arena: Folkeparken

Parkering: Nedre parkering i Folkeparken benyttes. Ingen parkeringsavgift. Parker så tett at alle får plass.

Kart: Utsnitt av kartene Folkeparken og Svartdalsåsen- Målestokk 1:10.000, ekvidistanse 5m, sist revidert 2016.

Terreng: Stifylt og lettløpt. Innslag av områder med kupert terreng i de lengst løypene.

Stafettklasser:

Klasser	Løypelengde
D13-16	2 x 2.2 km
H13-16	2 x 2.7 km
D 15	3 x 3,8 km
H 15	3 x 4,9 km
D150	2.9 + 2.2 + 2.9 km
H 150	4.1 + 3.2 + 3.7 km
Mix*	2.9 + 2.2 + 3.7 km

*ikke mesterskapsklasse

Individuelle klasser (ikke mesterskapsklasser)

Klasser	Løypelengde
N-åpen	1.9 km
D/H-10	1.9 km
D/H 11-12	2.1 km
Direkte A	4.0 km
Direkte C	2.2 km

Siste frist for innmelding av lagoppstilling til stafett er lørdag kl. 15:00.

Påmelding til direkteløypene A-direkte, C-direkte og N-åpen kan skje på løpsdagen inntil kl. 9:00 i sekretariatet.

NB! Postene ligger tett. Sjekk koder!

Start: Start på samlingsplass, også for de individuelle klassene

Fellesstart for stafetten kl 10:00. Fellesstart for individuelle klasser kl 10.10 (unntatt N-åpen)

Nulling av brikken skjer ved inngang til start/vekslingsområdet. Postbeskrivelse på kartet.

Alle stafettklasser har startpost. Individuelle klasser unntatt N-åpen og D/H-10 har også startpost.

N-åpen har fri start fra kl. 09:00, unntatt akkurat rundt kl 10:00. De andre direkteklassene går ut på fellesstart.

Kart til N-åpen, D/H-10 og D/H11-12 ligger i lagsposen.

Tidtaking og kvittering: Elektronisk tidtaking med EMIT-brikke. Husk backuplapp til brikken i tilfelle brikke eller postenhet skulle svikte. Disse finnes i lagsposen. Det stemples på målbukk etter passering av mållinjen, og kartet leveres inn. Deretter hentes kart til neste etappe, og leveres over vekslingsstrekene. Sjekk at du tar/får riktig kart. Innkommende løper fortsetter så til brikkeavlesing. På sisteetappe er det rekkefølgen av løpernes passering av målstreken som avgjør lagetts plassering (selvfølgelig unntatt hvis de har gått ut på fellesstart)

Startnummer: Alle deltakere skal bære startnummer godt synlig på brystet, også i individuelle løyper. Startnumrene ligger i lagsposen. Alle har nye startnummer på søndag.

Meldepost: Det vil være en meldepost i nærheten av samlingsplass for alle stafett-løypene. Passeringene her vil bli videreformidlet til publikum så langt det lar seg gjøre

Fair play: Løpere som er ferdig med sitt løp får ikke informere løpere som ikke har startet, om løyper og terreng. Kartet samles inn ved målgang, og utleveres på samlingsplass etter siste start. Diskusjon av løpet på medbrakte kart er heller ikke tillatt inntil siste start er gått.

Toalett: Toalett i Turlagshuset (ligger på vei fra parkering).

Folkeparken er et populært turområde for Harstad befolkning, og sletta ved samlingsplass er spesielt mye brukt av barnefamilier. For å fremstå på en god måte ber vi om at de som ønsker å tisse i friluft, ikke bruker området nede i Folkeparken, men gjerne oversiden av veien sør for samlingsplass.

Vask: Våtklutmetoden

Småttroll/barnepark: Ved lavvo like bak sekretariatet på samlingsplass. Småttroll kr 30,-
Barneparkering gratis.

Kafé: Utendørs på samlingsplass. Her blir det salg av pølser, hamburger, vafler med mer. Ved ekstremt dårlig vær vil kafeen kunne flyttes inn i Turlagshuset som ligger ved parkering.

Lagstelt: Det er god plass for lagstelt på samlingsplass. Disse plasseres noen meter fra innløpet/utløpet slik at speaker og publikum kan se de innkommende løperne.

Premieutdeling: Ca kl 13.00 på samlingsplass

Premiering i følge NNMs regler. Medaljer i mesterskapsklassene. Premie til alle under 17 år. 1/3 premiering i H15- og D15-. Premie bare til vinneren i øvrige klasser. I direkteløypene og stafett Mix er det trekkepremier.

Løypelegger: Ingvild Osdal

Løpsledere: Trine Alsos og Natalie Lerdahl

Jury: Thomas Frost (Alta OL), Gunnar Kvaal (Storsteinnes IL), Ole Morten Wie (Mo OK)