

PM NM Jr. stafett

Søndag 3. juni

2012

Fremmøte

Øverland, Bærum. Merket fra kryssset Griniveien Rv 168 – Gamle Ringeriksvei Rv 163. Se [veien til Østre Bærum](#), som også angir reiserute for kollektivtrafikk.

Parkering

Gratis parkering, følg anvisningene fra mannskapene. Det er ca 2 km å gå langs bomveg inn til arena. Sykkel anbefales. Merket veg skal følges. **Viktig:** Alle NM deltakere og ledere må ha synlig parkeringsbevis i bilen. Kun disse får parkere ved Øverland. Parkeringsbevis lastes ned her: [P-Bevis NM jr stafett](#). (Deltagere i Fossumløpet og Norgescup senior har annen parkering, se eget PM for disse løpene)

Arena

[DNT Sæteren gård](#). Arenakart - se vedlegg og kan også lastes ned fra [hjemmesiden](#).

Løpskontor

Sæteren gård, på arena fra kl 08:00.

Publikumsløp

Fossumløpet, se eget PM

Løpskart

Det er forbudt å medbringe gamle løpskart over løpsområdet til arena. Løpskartet samles inn etter målplassering og deles ut på arena når kartene frigis.

Lagsposer. Lagsposer deles ut på løpskontoret løpsdagen. Lagsposen inneholder PM og startlister, startnummer, back-up lapp og sikkerhetsnåler.

Elektronisk kvitteringssystem Løperne må benytte egne Emit-brikker uten display. Brikke med display er ikke tillatt. Alle løpere skal bruke back-up lapp som ligger i lagsposen. Det vil ved inngang til start- og vekslingsområde være satt opp postenheter for nulling av brikker. Lagoppstillinger må legges inn i Eventor senest lørdag 2. juni kl. 20.00.

Tidtaking / emiTag

Tidtaking skjer med emiTag som deles ut i eget telt i nærheten av inngang til start- og vekslingsområde. EmiTag kan hentes fra kl 09:00. Tidtaking i mål skjer ved registrering av emiTag. Måldommere vil avgjøre plassering ved spurtoppgjør.

Starttidspunkt

Starttidspunkt for de ulike klassene:

- Kl 10:00: D17-20
- Kl 10:15: H17-20

Forventet målgang ca 11:40 for damer, og ca 12:00 for herrer.

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 ligger i lagsposen.

Start/veksling

Start skjer ved fellesstart nord på arena. Veksling foregår sørøst på arena. *Husk nulling av brikker på utsatte postenheter ved inngang til start- og vekslingsområde.* Fra start/veksling følger løperne merket løype til startpost (ca 300m fra start og ca 100m fra veksling). Ved veksling passerer løperne mål, leverer fra seg kartet og fortsetter til kartplanken hvor neste etappes kart henger. Det er både inngående og utgående løpers ansvar å sjekke at de tar/får riktig kart! Skulle ditt kart ikke henge der, fortsett til enden av kartplanken for utlevering av reservekart. Etter ferdig etappe skal løperen følge sluse tilbake til avlesning av Emit-brikke og "Rød sone" ved eventuelle feil.

Oppvarming / Forbudt område

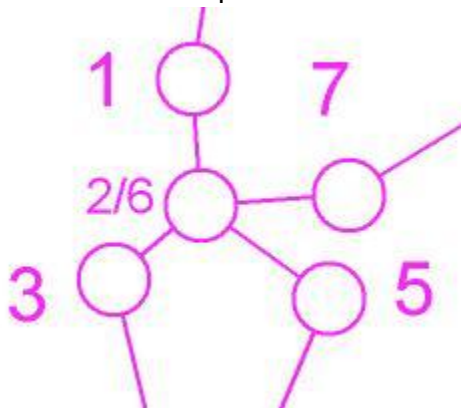
Oppvarming skal skje på vei og gressbelagte jorder sør for arena. Skogsområdene rundt arena og Sæteren gård er forbudt område. Underveis kommer noen løyper i kontakt med et beiteområde som er markert som forbudt område på kartet. Hele området er omsluttet av et solid gjerde som markerer grensen for det forbudte området. Det er ikke merket i terrenget.

Passering / Publikumspost

Alle etapper passerer arena en eller to ganger. Samme publikumspost benyttes for de som har to passeringer. Husk å stemple begge ganger!

Postnummer / Sjekk koder

På grunn av inntil to arenapasseringer underveis på hver etappe, så er det trangt på kartet for postnummer. Det er derfor benyttet mindre fontstørrelse på postnumrene på noen poster. Les kartet nøye, og bruk postbeskrivelsen hvis du er usikker. Se eksempel under.



Det er stedvis mange poster som ligger tett, så vær nøye med sjekk av koder!

Løypelengder stafett

Herrer	Damer
1: 5,6 km (38 min)	1: 4,3 km (35 min)
2: 4,5 km (30 min)	2: 3,3 km (28 min)
3: 5,5 km (36 min)	3: 4,1 km (35 min)

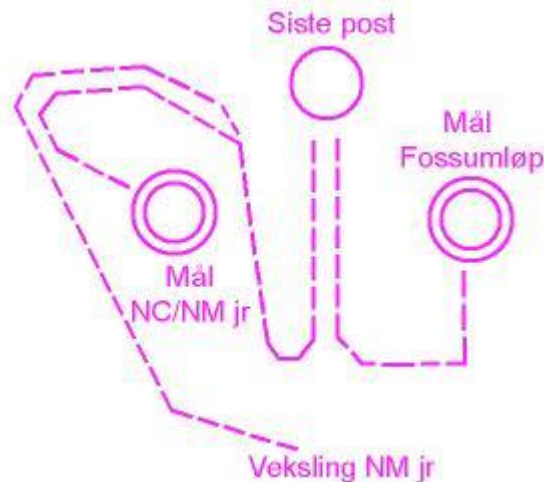
Det er inkludert 230-400 meter merket løype i alle etappelengder.

Mål / Veksling

Løperne benytter ulike sluser for veksling og målgang. Dette er merket med plakater i innløpet. Løpere som skal til mål holder til venstre og løpere som skal veksle holder til høyre. Siste-etappeløpere gjøres oppmerksomme på at det vil være Norgescup senior løpere som vil befinne seg i samme terrengområde mot slutten og vil benytte samme mål.

Fossumløpet har samme siste post som NM jr, men disse løperne holder til venstre til eget mål. Denne slusen vil være stengt under NM stafetten, med unntak for sent innkommende løpere på siste etappe.

Se skisse over oppløp og veksling under.



GPS tracking

GPS tracking skal benyttes av 10 lag på siste etappe i D17-20 og 15 lag i H17-20. Liste over hvilke lag som skal bære GPS vil bli hengt opp på arena, opplyst av speaker samt lagt ut på hjemmesiden. GPS tracking-utstyr hentes i eget telt i nærheten av inngang til i vekslingsområde. Det er løperens ansvar å hente dette 15-30 minutter før egen start/veksling.

Kart

Sæteren gård 1:10000, ekvidistanse 5 m.
Utgitt 2012. Kartet er Offset-trykket.
Synfaring og rentegning er utført av Kristen Treekrem.

Terrengbeskrivelse

Middels kupert terreng med hovedsakelig barskog, noe løvskog, og varierende fremkommelighet. Varierer fra "typisk" norsk til områder med mer kontinentalt preg. En del hogstfelt av varierende alder. Deler av terrenget har noen stier. Andre deler er rent skogsterreng med varierende detaljrikdom.

O-teknisk variasjon fra enklere områder til områder med meget krevende orientering. Man ser imidlertid ut fra kartet hvor det er vanskelig så vær nøye her.

Stormen "Dagmar" har ført til mye vindfall i partier av løypene selv om traseene er forsøkt lagt rundt de verste områdene. Større klynger av vindfall er markert med nedsatt løpbarhet på kartet (grønne striper), men alle vil nok føle at de kommer til å bli hindret nå og da. Enkelte av grunneierne har satt i gang noe opprydningsarbeid som løperne kan komme bort i.

Protestfrist

15 minutter etter siste løper i klassen er i mål.

Turorientering / Merking av piggtråd

Det henger et antall tur-o poster i terrenget. Det forekommer også noen pigg-tråd gjerder i terrenget. Disse er merket med oransje/hvite plastbånd. Vær forsiktig ved kryssing.

Væske

Det er løperdrikke ved målgang. Lagledere tillates å gi væske til løperne ved passering publikumspost. Lagleder må imidlertid holde seg i publikumsområdet og ikke passere sperringer.

Resultater

Storskjerm og speakertjeneste på arena. Resultatlistene blir hengt opp fortløpende på arena. Live-senter kan følges på link fra [arrangementets hjemmeside](#)

Sanitet

Lege og sanitetsfolk vil være tilstede på arena.

Premieseremoni

Medalje- og premieutdeling vil foregå på arena kl 13:15. Premiering iht NOF's regler. Alle premierte stafettlag tildeles NOF's diplom. Uavhentede premier vil ikke bli ettersendt.

Toaletter

Toaletter er tilgjengelig på jorde sør for arena og ved Sæteren gård.

Servering og kiosksalg

Det vil bli salg av kioskvarer og et utvalg kaker, vafler, kaffe, brus pølser, m.m.

Salg av sportsutstyr

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena.

NOFs regelverk

Det vises til regelverk for O-NM, se www.orientering.no

Teknisk delegert

Harald Thon, IF Sturla

Løypeleggere

Leif Størmer, Sven Arne Gylterud

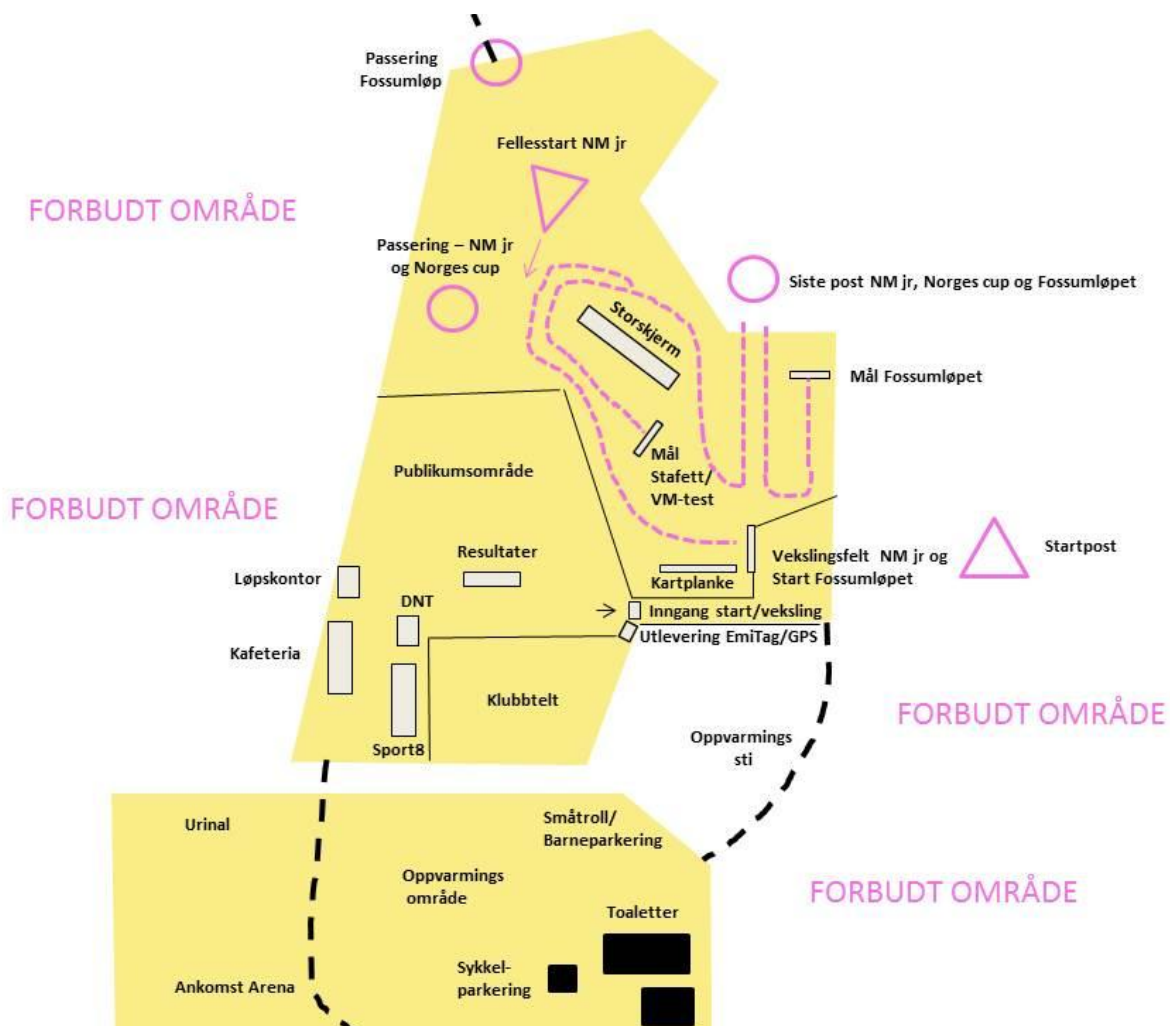
Løpsleder

Sigbjørn Modalsli, tlf 92099135

Jury

Petter Fure, Oppsal IF
Espen Rastad, Skien OK
Arne Tiltne, IL Tyrving

ARENA KART



Vi ønsker alle deltagerne lykke til!



Parkeringsbevis

NM jr stafett

Øverland

Søndag 3. juni 2012



NM-sprint

2012



NM Jr stafett

**Gir rett til parkering ved Øverland for
NM jr stafett deltakere med ledere i
samme bil.**