



PM
KOK-2-dagers
mellomdistanse
Lørdag 1. april 2017



GENERALSPONSOR



SPAREBANKEN
SØR

HOVEDSPONSOR



TRIMTEX
— Custom sportswear —



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET



Arrangementshotell



CLARION HOTEL ERNST

Velkommen til sesongstart i Kristiansand
www.nmnatt2017.no

Forbundssponsorer



Arena	Kringsjå Skole Kongshavnveien 110 4639 Kristiansand Fra Kristiansand sentrum til arena er det ca. 12 km. Det er begrenset tilbud med offentlig kommunikasjon til arena. Deltagere og publikum oppfordres til å samkjøre. Det er merket fra E18 til arena. 
Parkering	Det er noe begrensede parkeringsmuligheter i nærheten av arena. Det oppfordres til samkjøring for å begrense antall biler. Parkering skal kun skje på anviste plasser. Det er inntil 1000 meter å gå fra parkering til arena. Vi har ikke parkeringsmuligheter for campingbiler og campingvogner i nærheten av arena.
Løpskontor	Løpskontor er i gymsalen og åpner 2 timer før første start. Se arenakart.

Klasser, løyper og starttider

Herrer	Lengde	Damer	Lengde	Nivå	Målestokk
H10*	2,4 km	D10*	2,4 km	C	1:7500
H10-12N*	1,6 km	D10-12N*	1,6 km	N	1:7500
H11-12	2,4 km	D11-12	2,4 km	C	1:7500
H13-14	2,8 km	D13-14	2,8 km	B	1:7500
H15-16	3,2 km	D15-16	3,2 km	A	1:7500
H15-16B	2,8 km	D15-16B	2,8 km	B	1:7500
H13-16C*	2,4 km	D13-16C*	2,4 km	C	1:7500
H13-16N*	1,6 km	D13-16N*	1,6 km	N	1:7500
H17-20	4,0 km	D17-20	3,2 km	A	1:10000/1:7500
H17B	2,8 km	D17B	2,8 km	B	1:7500
H17C*	2,4 km	D17C*	2,4 km	C	1:7500
H 17N*	1,6 km	D17N*	1,6 km	N	1:7500
H 17AK	3,2 km	D17AK	3,2 km	A	1:7500
H 21	4,8 km	D 21	4,0 km	A	1:10000
H 35	4,0 km	D 35	3,2 km	A	1:10000
H 45	3,2 km	D 45	3,2 km	A	1:7500
H 55	3,2 km	D 55	2,2 km	A	1:7500
H 65	2,2 km	D 65	2,2 km	A	1:7500
H 70	2,2 km	D 70	2,2 km	A	1:7500
H 75	2,2 km	D 75	2,2 km	A	1:7500
N-åpen*	1,6 km			N	1:7500
Direkte A*	4,0 km			A	1:10000
Direkte B*	2,8 km			B	1:7500
Direkte C*	2,4 km			C	1:7500

*fristart klasser

Kart	Frikstad. Målestokk 1:10 000 /1:7500. 5m ekvidistanse. Kartet er nytt til arrangementet. Postbeskrivelser er trykket på kartet og det er løse postbeskrivelser.
Terrengbeskrivelse	Terrenget er middels kupert sørlandsterreng. I stor grad god fremkommelighet. Flere partier med åpen lettløpt skog. I stor grad blandingsskog og lauvskog. Bunnen varierer fra meget fin til middels tung. Terrenget består i stor grad av kollepartier med mye detaljer og krevende orientering. Det er innslag av en del stier.
Kart/terreng - spesielle forhold	En del skrenter på kartet er små i terrenget. Det kan forekomme enkelte mindre stier og dyretråkk som ikke er markert på kartet.
Forbudte områder	Dyrket mark som er forbudt å løpe på er markert med rød skravur på løpskartet. Hager markert som totemark på løpskartet er forbudt.
Anbefalt skotøy	Vanlig o-sko, knottpigg, anbefales.
Avstander	Drøye 1000 meter å gå til start nordover fra arena. Merket med hvite bånd.
emitbrikke	De som skal leie emitbrikke henter denne i løpskontoret minst 30 minutter før start. Tap av emitbrikke belastes med 600,-.
Backup-lapper	Selvbetjening ved start

Startprosedyre	• D/H 10-12N og D/H 13-16N kan få starte fra kl. 12:30. For alle andre er første start kl. 13.00 • Opprop 4 min før start. • Løpere som skal ha fristart – stiller seg opp i egen sluse og får tildelt starttid. • N og C løpere får sitt kart på løpskontoret, og de er selv ansvarlige for å ta dette med til start. Alle andre løpere får kart i startøyeblikket • Starten er like nord for Randesund Kirke og område er ikke godt egnet for "dobesøk" i naturen. Vi ønsker ikke at de som skal i bryllup i kirken eller stiller sine kjæres gravsteder skal se o-løpere med buksene rundt ankene. Fra litt over kl. 13 kan riktignok de mest trengende få lov til å bruke kirkens toalett som er i en separat liten bygning rett ved siden kirken. Men det skal være bryllup der kl 1400 så en lang do-kø med o-løpere ønsker vi ikke. Vi ber innstendig om at alle går på toalettet før de går til start. • Siste fristart er kl 15:00 • Husk at gravlunden er forbudt område.
Startpost	150 meter til startpost. Dette kommer i tillegg til oppgitte løypelengder.
For sent til start	Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørens veiledning.
Poster	Merket med postskjerm som henger separat fra stemplingsbukk. Sjekk koder. Postene ligger til dels tett.
Kryssing av vei	Det vil være kryssing av offentlig vei. Generelt er det lite trafikk men løperne må vise aktsomhet ved veikryssing. Det er kun veivakter ved enkelte punkter, der det forventes mest kryssing.
Stempling/tidtaking	Stemplingskontroll og tidtaking med Emit-brikke.
Målgang	Det er merket løype fra sistepost til mål. Følg sluse videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for utlevering av strekktidslapper. Løpere som har leid emitbrikke og som skal løpe på søndag beholder brikken. De som ikke skal løpe på søndag leverer brikken ved mål. Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.
Tøy fra start	Tøy legges på merket plass ved start og bringes til inngang garderobe.
Resultater og premieutdeling	Resultater henges opp fortløpende. Premieutdeling skjer fortløpende. Premier til alle løpere tom 12 år ved målgang. Uttrekkspremier i klassene H/D-17(N,C,B,AK), H/D-35 og eldre samt i åpne klasser. 1/8 premiering i H/D17-20 og H/D21, 1/3 premiering i øvrige klasser.
Garderobe	Garderobe med dusj er tilgjengelig på arena. Vi oppfordrer til å være raske i dusjen da varmtvannskapasiteten er begrenset.
Toaletter	Tilgjengelig på arena. Se arenaskisse
Skobegrensninger	O-sko tas av ute og settes igjen utenfor garderoben.

Fair play	Løperne oppfordres til å ikke vise kart eller løyper til løpere som ikke har startet.
Førstehjelp	Det er eget sanitetsteam med lege og helsepersonell på arena. Se arenaskisse.
Bespisning	Det serveres varm mat og et rikt utvalg av kioskvarer og kaker på arena.
Småttroll/barnepark.	Småttrolløype (kr.20,-) og barneparkering mellom 12:30 og 15:30
Salg av sportsutstyr	Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena
Tilrettelegging for publikum og media	Wifi er tilgjengelig på arena med mulighet til å følge live resultater. Det er god mobildekning i området.
NOFs regelverk	NOFs konkurranseregler(www.orientering.no)
Løypelegger	Eirik Heddeland Martens (KOK)
Løypekontrollør/TD	Leif-Terje Arnevik (OK Sør)
Speaker	Jan Blandkjenn
Løpsleder/komiteleder	Øyvind Mikkelsen
Jury	Hanne Raadal, Halden Jakob Haugen, Stjørdals Blink Odd Strand, Kongsberg

KOK 2-dagers

lørdag 1/4 - 2017

