



PM
KOK-2-dagers
langdistanse
Søndag 2. 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 campingvognen i nærheten av arena.
Løpskontor	Løpskontor er i gymsalen og åpner 2 timer før første start. Se arenakart.

Klasser og løyper

Herrer	Lengde	Damer	Lengde	Nivå	Målestokk
H-10*	2,4 km	D-10*	2,4 km	C	1:7500
H10-12N*	1,1 km	D10-12N*	1,1 km	N	1:7500
H11-12	2,4 km	D11-12	2,4 km	C	1:7500
H13-14	3,0 km	D13-14	3,0 km	B	1:7500
H15-16	4,4 km	D15-16	3,6 km	A	1:7500
H15-16B	3,0 km	D15-16B	3,0 km	B	1:7500
H13-16C*	2,4 km	D13-16C*	2,4 km	C	1:7500
H13-16N*	1,1 km	D13-16N*	1,1 km	N	1:7500
H17B	3,0 km	D17B	3,0 km	B	1:7500
H17C*	2,4 km	D17C*	2,4 km	C	1:7500
H17N*	1,1 km	D17N*	1,1 km	N	1:7500
H17AK	4,4 km	D17AK	3,6 km	A	1:7500
H35	5,6 km	D35	4,4 km	A	1:10000/1:7500
H45	5,6 km	D45	3,6 km	A	1:10000/1:7500
H55	4,4 km	D55	3,6 km	A	1:7500
H65	3,6 km	D65	2,9 km	A	1:7500
H70	2,9 km	D70	2,9 km	A	1:7500
H75	2,9 km	D75	2,9 km	A	1:7500
N-åpen*	1,1 km			N	1:7500
Direkte A*	4,4 km			A	1:7500
Direkte B*	3,0 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	Terrengen 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. Terrengen består i stor grad av kollepartier med mye detaljer og krevende orientering. På slutten er det innslag av en del stier.
Kart/terreng - spesielle forhold	En del av skrentene 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	Det er 1,1 km til start, sydover langs veien. Vær forsiktig, husk at trafikkreglene også gjelder o-løpere. Det er merket med hvite bånd til start.
emitbrikke	De som skal leie emitbrikke henter denne i løpskontoret minst 30 minutter før start. Tap av emitbrikke belastes med 600,-.
Backup-lapper	Selvbetjening på forstart til NC, 200 meter før start.

Startprosedyre	D/H 10-12N og D/H 13-16N kan få starte fra kl 09:30. For alle andre er første start kl 10.00 Vi gjør oppmerksom på at det er 3 starter, omtrent på samme plass. Den ene er for Norges cupen. De to andre er KOK dagers: - o N og C løyper (H/D -10, H/D 11-12, H/D 13-16C, H/D 17C, C-direkte, H/D 10-12N, H/D 13-16N, H/D 17N og N-åpen) har egen start – og egen startpost og det er merket med blå og hvite bånd til startpost og avstanden er ca. 110 meter. - o Øvrige klasser i KOK dagers har sin start parallelt med starten til Norges Cupen - løpere i denne klassen har samme startpost som NC. Følg de rød og hvite båndene 240 meter til startpost. • Opprop 4 min før start, dette er felles for alle startene. • Løpere som skal ha fristart – stiller seg opp i egen sluse for dette – og får tildelt starttid. Fortløpende. • Både N og C klasser får sitt kart på løpskontoret og de er selv ansvarlige for å ta dette med til start. Alle andre løpere får kart i startøyeblikket • Siste fristart er kl 12:00
Startpost	N og C løyper har 110 meter til startpost – (blå og hvite bånd) - øvrige løyper har 240 m til startpost (Rød og hvite bånd). Distansen til startpost kommer i tillegg til oppgitte løypelengder.
For sent til start	Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.
Poster	Merket med postskjerm som henger separat fra stemplingsbukk.
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	KOK-2-dagers har egen innløpssluse. 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 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 garderobes.
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. 1/3 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	Det er ikke tillatt å ha med seg o-kart over området til arena. Kart blir samlet inn ved målgang inntil siste start.
Førstehjelp	Det er eget sanitetsteam med lege og helsepersonell på arena. Se arenaskisse.
Bespising	Det serveres varm mat og et rikt utvalg av kioskvarer og kaker på arena.
Småtroll/barnepark.	Småtroll løype (kr.20,-) og barneparkering mellom 10:00 og 15:00
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 og GPS-tracking. GPS-tracking vil også vises på storskjerm inne i gymsal.
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

Norgescup

søndag 2/4 - 2017

