



PM

NM sprint individuell 3. juni 2017



www.pinselopene.no

Hamar Orienteringsklubb og Løten Orienteringslag ønsker velkommen til Norgesmesterskapet i sprintorientering individuelt, lørdag 3. juni 2017.

Arena: Stortorget i Hamar sentrum

Hjemmeside: www.pinselopene.no/nmsprint2017

Live resultatservice: <http://liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=596>

PROGRAM LØRDAG 3. JUNI

- 0800 Løpskontoret åpner i karanteneområdet og på arena på Stortorget.
Det er påbudt for alle å følge merket løype fra arena til karanteneområdet, enten man går eller kjører bil (se kart neste side).
- 0845 Alle løpere må være på plass i karanteneområdet!
- 0930 Start sprint kvalifisering
- 1100 Siste start kvalifisering
Det er ikke lov for løpere som har fullført sitt løp å gå tilbake til karanteneområdet før siste løper har startet ca. kl. 1100. Løpere som kommer inn igjen i karanteneområdet før dette blir vist bort. Dersom dette ikke følges blir løperen disket (gjelder også finalen).
- 1300 Finalekarantenen stenger.
Alle løpere må da være på plass i karanteneområdet. Det er påbudt å følge merket løype fra arena til karanteneområdet. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.
- 1350 Start NM sprint finaler
- 1655 Siste start finaler
Løpskontoret på arena har åpent til arrangementet er avsluttet. Løpskontoret i karanteneområdet, og selve karanteneområdet, stenger ca. kl. 1730, avhengig av når siste løper har dusjet/skiftet.
- 1800 Bankett på Scandic hotell (arrangørhotellet) i Vangsvegen 121
- 2000 Kongepokalutdeling, medaljeseremoni og premieutdeling
- 2000 Siste frist for å levere lagoppstillinger til NM sprintstafett i Eventor

PARKERING OG FRAMMØTE

Det er mulig å møte direkte i karanteneområdet. Løpere som velger dette skal parkere på Norsk Tippings parkeringsplass i Måsåbekkvegen 20. Kort avstand derfra til karanteneområdet. Det er forbudt område utenfor merket løype til karanteneområdet. Det er samme karanteneområde for kvalifisering og finale.

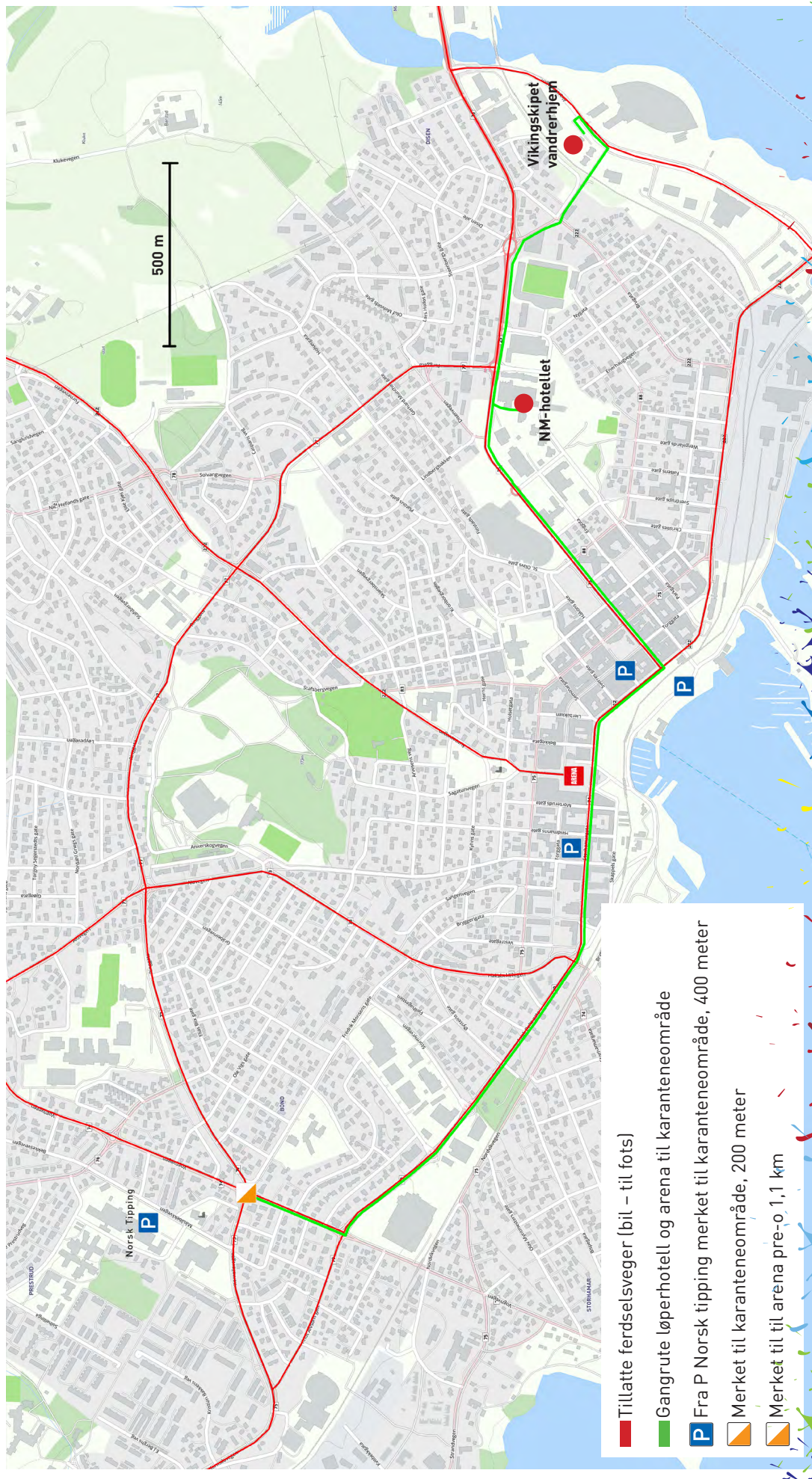
Løpere som velger å parkere i sentrum henvises til byens to parkeringshus (på Vestre og Østre torg, begge er avgiftsbelagte) og avgiftsbelagt parkeringsplass på Brygga. Ferdsel mellom disse parkeringsplassene og arena/karanteneområde skal foregå på veier markert på kartet på neste side.

Løpere som bor på våre arrangørhoteller skal også følge merket trasé fra hotellene frem til karantene/arena, se kart nedenfor.

Det er ikke plass til klubbtekt på arena. Arenakart finnes bakerst i PM. Det er tilgang til toaletter og dusj i karanteneområdet.



Kart Hamar sentrum, NM sprint 2017



GJENNOMFØRING

Startnummer, sikkerhetsnåler, EmiTag og PM ligger i deltakerposen som gis ut fra løpskontoret. Oppvarmingskart deles ut i karanteneområdet. Klubbstartlister fås både i karanteneområdet og på arena.

I karanteneområdet henges det opp under kvalifiseringen egen PM for kvalifiseringen, og under finalen henges det opp egen PM for finalen.

Leie-EmiTag leveres ikke inn ved målgang, da deltakerne benytter samme brikke for alle NM-konkurranser.

Kvalifisering: alle deltakere må være på plass i karanteneområdet før kl. 0845.

Finale: alle finaledeltakere må være på plass i karanteneområdet før kl. 1300.

Det er forbudt å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsterrenget inn i karanteneområdet.

Oppvarmingskart benyttes for å komme seg fra karantenen til start i kvalifisering og i finalen. Alt område utenom dette er forbudt område.

Trenere/ledere som forlater karanteneområdet og går til arena har ikke lov å gå tilbake til karanteneområdet før alle løpere har startet, ca. kl. 1100 for kvalifiseringen og ca. kl. 1655 for finalen.

Løpere som ønsker å få brakt bagasje fra karantene til arena, legger dette på anvist sted i karanteneområdet. Bagasje fra karantene transporteres jevnlig til arena og legges på løpskontoret.

På arena på Stortorget vil det bli tilbud om idrettsmassasje (gratis) av TNT Kiropraktikk og Rehabilitering.

Det er ikke salg av mat/drikke i karanteneområdet. Det henvises til dagligvareforretninger utenfor sperret området, f.eks Kiwi i Lundgutua 2, 2319 Hamar, som åpner kl. 0700. Denne ligger langs merket rute fra E6. Rema 1000 i Kornsilovegen 58, 2316 Hamar, har åpent fra kl. 0800. Det ligger også to Rema 1000 butikker langs tillatt ferdselsvei fra arena til karanteneområdet. Disse åpner også kl. 0800.

NB! Det er forbudt å forlate karantenen etter at den er stengt. Handle derfor inn det du trenger før du ankommer karantenen. Det er drikkevann fra spring i karantenen.

Karanteneområdet blir ryddet og låst senest kl. 1800.

KVITTERINGSSYSTEM/ TIDTAKINGSSYSTEM

Det benyttes eTiming tidtaking med EmiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen EmiTag tildeles leiebrikke.

GPS-tracking benyttes ikke i kvalifiseringen.

I finalen skal de 10 sist startende i D/H 19-20 og de 15 sist startende i D/H 21 løpe med GPS. GPS kan hentes fra 30 minutter før egen starttid ved start.

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.



STARTANORDNING

Kvalifisering

- Opprop i startområdet 5 minutter før starttid.
- Nulling av EmiTag skal skje 2 minutter før tidsstart.
- Sjekk av EmiTag.
- Utlevering av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å få riktig postbeskrivelse.
- Kartet fås utlevert i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Finale

- Opprop i startområdet 5 minutter før starttid.
- Sjekk av EmiTag.
- Utlevering av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
- Kartet fås utlevert i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.
- Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet.

FØR SENT TIL START

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6

Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.

En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

LØPSANTREKK OG LØPSSKO

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med metallpigger. Pigger/dubber som er laget i mykt materiale er tillatt.

OVERTREKKSTØY

Løper som ønsker å få brakt tøy fra start til arena, legger dette på anvist sted i startområdet. Tøy fra start transporteres jevnlig til arena på Stortorget.

KLASSER OG LØPELENGDER

NM Løpelongder er iht. IOFs regler målt til korteste mulige veivalg.

- H17-18, alle heat og finale: 13-15min
- H19-20, alle heat og finale: 13-15min
- H21, alle heat og finale: 13-15min
- D17-18, alle heat og finale: 13-15min
- D19-20, alle heat og finale: 13-15min
- H21, alle heat og finale: 13-15min

Eksakte løpelongder er oppgitt i spesielle PM som er slått opp i karantenen for kvalik og finale

LØPERDRIKKE

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

NEDJOGG

Etter løpt kvalifisering er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen og i gatene som leder til karanteneområdet.

RESULTATER

- Speakertjeneste på arena.
- Resultater på storskjerm på arena.
- Link til live-senter finnes også på hjemmesiden under Nyheter – Livesenter; <http://liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=596>

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. Det er forbudt å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsterrenget inn i karanteneområdet.

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.

KVALIFISERING TIL NM-FINALE

De 10 beste fra hvert kvalifiseringsheat i de respektive klasser er kvalifisert til å delta i finalen. Det forutsettes at en i utgangspunktet er kvalifisert til å delta i NM.

SANITET

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena. Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i karanteneområdet.

TOALETTER

Det er toaletter tilgjengelig i karanteneområdet, ved startene og på arena. Toalettene på arena er i kulturhuset, inngang til venstre for kinoen og ned i kjelleren. Toaletter ved start kvalik og start finale er i umiddelbar nærhet av start.

DUSJ OG GARDEROBER

Det er dusj og garderober tilgjengelig i karanteneområdet. Disse er tilgjengelig for alle så lenge karanteneområdet er åpent.

SALG

Arrangøren har ikke eget kiosksalg, men Hoels kafé driver innendørs og utendørs servering på Stortorgets østre del. Sport8 selger sportsutstyr.



PREMIEUTDELING

Blomsterseremoni på arena for hver klasse etter hvert som det foreligger offisielle resultatlister.

Medaljeseremoni og premieutdeling under banketten.

Det vil bli 2/3 premiering av antall startende i finaler. Alle premierte løpere tildeles NOF sin diplom.

Uavhentede gevinster vil ikke bli ettersendt.

JURY

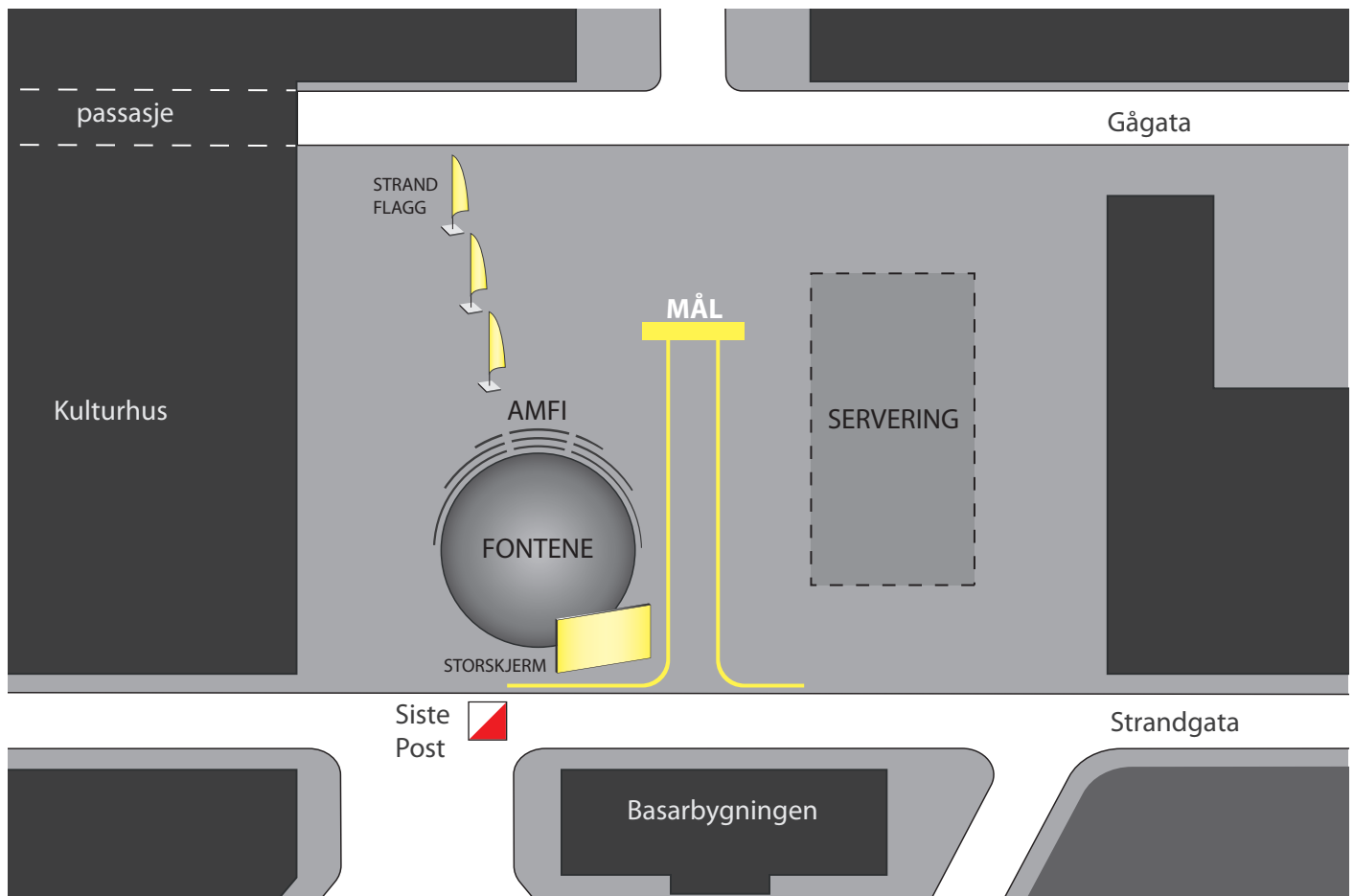
- Tomas Eidsmo, Freidig
- Leif Størmer, Fossum
- Morten Aamodt, Sandnes

INFO OM KART OG TERRENG

- Kart: Hamar, utgitt mai 2017. Offsettrykk
- Målestokk: 1:4000
- Ekvidistanse 2 m
- ISSOM sprintnorm

Det er ikke innsamling av kart ved målgang.

ARENAKART



EKSTRA INFO OM KART OG TERRENG

Det er som alltid i sprint kartet som bestemmer hvor det er lov til å løpe.

Kunstige sperringer kan forekomme alle dager og er tegnet slik man ser på bildet til høyre.

Det er i terrenget satt opp noe sperrebånd på enkelte kritiske steder mot/langs områder der kartet viser forbudte områder. Det kan for eksempel innebære bånd på toppen av gjerder som er tegnet som upasserbare, merking rundt/langs olivengrønt tett på antatt løpstrase (bed, privat plen osv) og hekker.



Enkelte veger som går gjennom løpsområdet er tegnet som forbudte grunnet løpernes sikkerhet. Disse kan kun krysses på steder markert som passeringspunkter. Se bildet under for et eksempel.



Passeringspunktene vil være bemannede, og vil være markert med kjepler e.l. og/eller bånd i terrenget. Løperne **skal** da passere mellom markeringer på begge sider av vegen, og ikke kutte.

SPESIELLE SYMBOLER PÅ KARTET:

- ✕ Trestubber som skiller seg ut
- ✕ Større infotavler, lekeapparater, andre større objekter som skiller seg ut
- Avfallsbeholder (Molok), ventilasjonsrør

TERRENGBESKRIVELSE

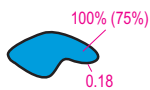
Løpsområdet består av større og mindre parkområder, noen skogsområder, i tillegg til en blanding av boligområder og sentrumsbebyggelse. Detaljert terrengbeskrivelse for kvalik og finale vil være tilgjengelig i spesifikke PM i karanteneområdet.



SYMBOLER SOM ER FORBUDT Å KRYSSSE

Under er det eksempler fra ISSOM på de vanligste symbolene som det er forbudt å krysse.

Alle løpere må sette seg inn i normen.



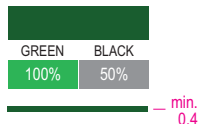
304.1 Impassable body of water (forbidden to cross)

An area of deep water such as a lake, pond, river or fountain which may constitute a danger to the competitor or has forbidden access. The dark blue colour and the bordering black line indicates that the feature cannot or shall not be crossed. The minimum dimension is 1 mm².

Colour: blue 100% or 75% (min. 60 lines/cm), black.

It is forbidden to cross an impassable body of water!

Competitors violating this rule will be disqualified.



421 Impassable vegetation (forbidden to cross)

An area of dense vegetation (trees or undergrowth) which is impassable or which shall not be crossed, due to forbidden access or because it may constitute a danger to the competitor.

Colour: green 100%, black 50% (min. 60 lines/cm).

It is forbidden to cross impassable vegetation!

Competitors violating this rule will be disqualified.



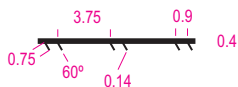
521.1 Impassable wall (forbidden to cross)

An impassable wall or retaining wall is a wall, which fulfil the function of an enclosure or solid barrier. It shall not be crossed, due to forbidden access or because it may constitute a danger to the competitor due to its height. Very wide impassable walls shall be drawn in plan shape and represented with the symbol *building* (526.1).

Colour: black.

It is forbidden to cross an impassable wall!

Competitors violating this rule will be disqualified.



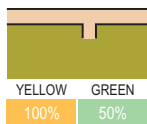
524 Impassable fence or railing (forbidden to cross)

An impassable fence or railing, which shall not be crossed, due to forbidden access or because it may constitute a danger to the competitor because of its height.

Colour: black.

It is forbidden to cross an impassable fence or railing!

Competitors violating this rule will be disqualified.



528.1 Area with forbidden access (forbidden to cross)

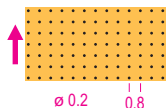
An area with forbidden access such as a private area, a flower bed, a railway area etc. No feature shall be represented in this area, except very prominent features such as railways, large buildings, or very large trees. Road entrances shall be represented clearly.

Areas with forbidden access totally contained within buildings shall be mapped as being a part of the building.

Colour: yellow 100%, green 50%.

It is forbidden to cross an area with forbidden access!

Competitors violating this rule will be disqualified.



415 Cultivated land (seasonally out of bounds)

Cultivated land which is seasonally out-of-bounds due to growing crops may be shown with a black dot screen.

Colour: yellow, black 5% (12.5 lines/cm).

Link til ISSOM i sin helhet:

http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/International-Specification-for-Sprint-Orienteering-Maps-2007_corrected-201211.pdf



VÅRE SPONSORER:

SPORT & NO
noname

inov[®]

Scandic
HAMAR

SpareBank 1
ØSTLANDET



SJUSJØEN
BYGGERI OG

Pihl



Installasjonsservice AS
Tlf.: 62 54 73 00
Vakttilf.: 481 33 686

UR
&
SANN

GISET



LØVLIEN GEORÅD
Geoteknikk - Geoteknisk laboratorum
www.lvgeorad.no

BRØTTUM
ALMENNING

FURNES
ALMENNING
www.furnesalmenning.no tlf: 623 31 780



HAMAR ORTOPEDISKE
- vår kunnskap - din helse

YC *en tett forbindelse*
YC Rør AS



SKOGVEIEN
SAUTO!
www.skogveien.no



REAL[®]
TURMAT

ELISENBERG
El-installasjon

Vekstra
Hedemarken Røgnskap AS



SKOGFRØVERKET
Stiftelsen Det norske Skogfrøverk

BRAASTAD
Epler
Alder - 2353 Storsjø
Tlf. 976 87 665

NOSIM
SAMLER FOLK OG GJØR DEM GLADE

Rørø
TWEED



HEDMARK
FYLKESKOMMUNE



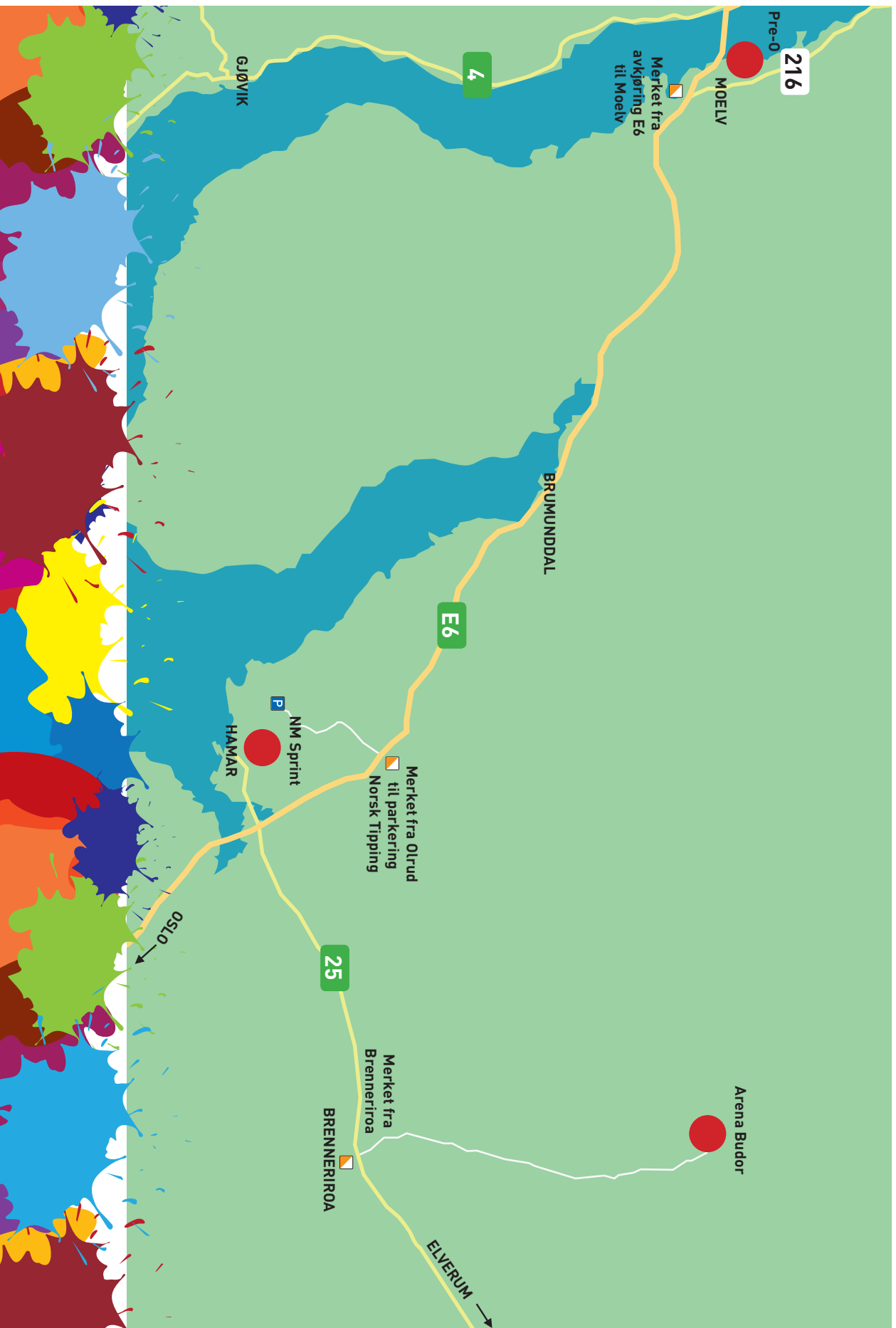
Hamar kommune



Løten kommune



Oversiktskart NM/Pinseløpene



DU KAN BETALE
MED  CASH®
fra SpareBank 1
PÅ ARENA

