



# PM

Varegg Fleridrett og Samnanger IL

ønsker velkommen til

## Sport 8 - Norgescup sprint

med WRE-status

lørdag 19. august 2017

Arena: Østre Muralmenningen

Hjemmeside: [www.nmulta2017.no](http://www.nmulta2017.no)

## Program

Lørdag 19. august:

08.30 Løpskontoret på arena Østre Murallmenningen åpner.

10.00 Første start NC- / WRE-sprint

Ca. kl. 12.30 Premieutdeling på arena

## Arena

Arena er på Østre Murallmenningen. Det er IKKE plass til klubbtekt på arena. Arenakart finnes bakerst i PM.

## Parkering og frammmøte

Offentlig parkering Bergen sentrum – bruk av [Klostergarasjen](#) anbefales. Med bil finner du innkjøring til Klostergarasjen ved [Vestre Murallmenningen 14](#). Det er flere oppganger fra garasjen. Av disse er det **kun** utganger merket «Muren» eller «Klosteret» som kan benyttes, siden øvrige utganger ender opp innenfor sperret terreng.

Ankomst til arena fra annet sted enn Klostergarasjen **må** skje fra Strandkaien, merket med gul farge på kartet under, arena er merket med rød farge. Sperret terreng er merket med blå farge.

Viser ellers til komplett oversiktskart over sperret terreng, som finnes [her](#).



## Løpskontor

Lørdag 08.30 – 14.00 løpskontor på arena.

## Sperret område

Se link [her](#).

## Karanteneområde

Fra arena til start **må** løpere følge merkebånd.

Oppvarming langs merket løype til start. **Alt område utenom merket løype er forbudt område.**

## Fair Play

Løpskart vil bli samlet inn etter målplassering og delt ut etter at siste løper er kommet i mål. 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.

## Avstand fra arena til start

1200 m – ca. 10 min rolig jogg.

## Kvitteringssystem/ tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med EmiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen EmiTag tildeles leiebrikke. EmiTag kan hentes ved start fra 30 min før egen starttid. Tapt EmiTag må erstattes med kr. 700,- .

## GPS-tracking

Utvalgte løpere i klassene D/H 21 og D/H 19-20 skal benytte GPS. Utdeling av GPS foregår ved startområdet, beregn tid til dette. GPS kan hentes fra 30 min før egen starttid.

## Live-senter

Live-senter med løpende resultatservice og GPS-tracking av utvalgte løpere finnes [her](#).

## Starttidspunkt

Første start kl. 10.00. Se startliste [her](#).

## 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 / sikkerhetsnåler finnes ved start (selvbetjening).

## Startordning

Opprop i startområdet 4 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.

## Postbeskrivelser

Det er internasjonale postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser fås i startområdet.

## For 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 noen former for metallpigger.

## Overtrekkstøy

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

## Klasser og løpelengder

Løpelengder er iht. IOFs regler målt langs antatt raskeste veivalg.

Klasse	Lengde (km)	Stigning (m)	Antall poster
D17-18	3,0	100	18
H17-18	3,5	100	20
D19-20	3,1	80	18
H19-20	3,6	110	19
D21	3,3	90	19
H21	3,8	120	21

Det er 50 m til startpost.

## Kart

Nordnes, utgitt 2016 / revidert 2017, offset trykk.

Målestokk 1:4.000.

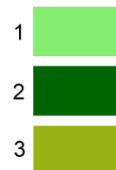
Ekvidistanse 2 m.

## Ekstra info om kart og terreng

Steder i terrenget hvor det er uklart hvor ikke passerbare stup og murer slutter eller går over i passerbare detaljer vil være markert med merkebånd. Merk at det kun er ca. 10 m nærmest overgangen mellom f.eks. svart og grå mur som er sperret.



For å unngå uklarheter er det kun brukt 3 ulike grønne flatesymbol på kartene. Det første er lov å passere, mens nr. 2 og 3 ikke får passeres.



Forbudte veier er markert med rosa farge. Det fremgår hvor det er mulig å løpe på fortauet. Eventuelle kryssningspunkt er markert på kartet og bemannet med vakter. Kryssningspunktene vil være ekstra markert med 2 meter lange gjerder / kjebler og merkebånd for å sikre at løpere ikke kutter på feil sted. Det fremgår tydelig av kartet hvor det er mulig å passere på fortau og hvor hele veibredden er stengt



Inntil løpsområdet, men ikke i løpetraseer, finnes det noen skraverte områder. Her foregår det veiarbeid, så sperringer kan variere noe fra dag til dag.

### Terrengbeskrivelse

Variert løpsterreng med en del høydeforskjell rundt både små og større bygninger i alt fra større gater til trange smug. Underlaget består i all hovedsak av asfalt og brostein. Brostein kan være glatt, spesielt hvis det er vått vær.

NB! Bratte nedoverbakker i smale smug kan være glatte selv om det ikke er vått. Vær forsiktig!

Løpet arrangeres i til dels sterkt trafikkerte gater. Løperne er selv ansvarlig for å opptre aktsomt ifht. slik trafikk.

### Løperdrikke

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

### Nedjogging

Etter fullført løp er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen og via Strandkaien ut av sperret område. Løpere som har fullført sine løp har IKKE anledning til å gå ut igjen i løypen før etter at siste løper er kommet mål.

### Resultater

Speakertjeneste på arena.

Link til live-senter finnes også på hjemmesiden under Nyheter – Livesenter, [www.nmulta2017.no](http://www.nmulta2017.no)

Offisielle resultatlistene blir slått opp fortløpende på arena.

### 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.

### Sanitet

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena.

## Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig på arena. Der er ikke toaletter ved start.

## Dusj og garderober

Det er ikke tilgang til dusj og garderober på arena.

## Kiosksalg

Det er kiosk på arena, med salg av frukt, pølser, kaker, boller, kaffe, brus og vann.

## Premieutdeling

Det blir samlet premieutdeling på arena for alle klasser så fort det foreligger offisiell resultatliste.

Uavhentede gevinster vil ikke bli ettersendt.

## Treningsløype

Som en service til de av dere som ankommer Bergen fredag ettermiddag / kveld, og gjerne vil få reisen ut av kroppen, har vi laget en treningsløype i naboterrenget til NC-løpet som dere kan benytte hvis dere vil. Der er ikke lagt ut poster.

Løypen finner dere i Eventor på denne linken:

<http://eventor.orientering.no/Documents/Event/14014/1/Treningskart-NC-sprint>

Fint hvis de som velger å skrive ut kartet Vipser kr. 20 til nummer 66732, og merker innbetalingen med "Kart-NC".

## Jury

Marit Haavardsholm, Sandnes

Hanne L. Raadal, Halden

Ståle Sønsterudbråten, Raumar

## Løpsledelse

Løpsleder	Sverre Ottesen	97 61 94 60
Ansvarlig løypelegger	Ronny Rykkje	41 47 08 84
Kontrollør	Jan Kocbach	45 22 66 37
Arenaleder	Mette Rogne	92 63 02 35
Leder løpskontor/sekretariat	Helge Rosenlund	41 60 30 36
TD	Jan Arild Johnsen	90 16 56 80

## Arenakart

