



Stavanger OK og Sandnes IL ønsker velkommen til

Norgesmesterskap i sprint individuelt

lørdag 26. mai 2018

PM



Foto: Roy Storvik

Arena: Badedammen Stavanger



Program NM Sprint individuelt 26. mai

- 08.00 Karanteneområdet og løpskontoret åpner i Scandic Stavanger City Hotel.
09.00 Arena åpner ved Badedammen – kun for publikum.
09.00 Alle løpere må være på plass i karanteneområdet.
09.30 Start NM sprint kvalifisering.
09.30 D17-18 og H17-18
10.00 D19-20 og H19-20
10.30 D21 og H21
11.00 Siste start kvalifisering.
13.00 Finalekarantenen åpner ved Scandic Stavanger City Hotel. Det er påbudt å følge merket løype fra arena til karanteneområdet. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.
13.30 Alle finaleløpere må være på plass i karanteneområdet.
13.50 Start NM sprint finaler
13.50 D17-18
14.25 D19-20
14.50 H17-18
15.25 H19-20
15.50 D21
16.25 H21
Blomsterseremoni fortløpende etter hver finale.
16.55 Siste start finale.
17.30 Siste blomsterseremoni.
18.00 Bankett i Stavanger Hall, Clarion Hotel Stavanger – dørene åpnes.
18.30 Bankett starter.
20.00 Siste frist for å levere lagoppstillinger til NM sprint stafett i Eventor.
20.15 Medaljeseremoni og premieutdeling i Stavanger Hall.

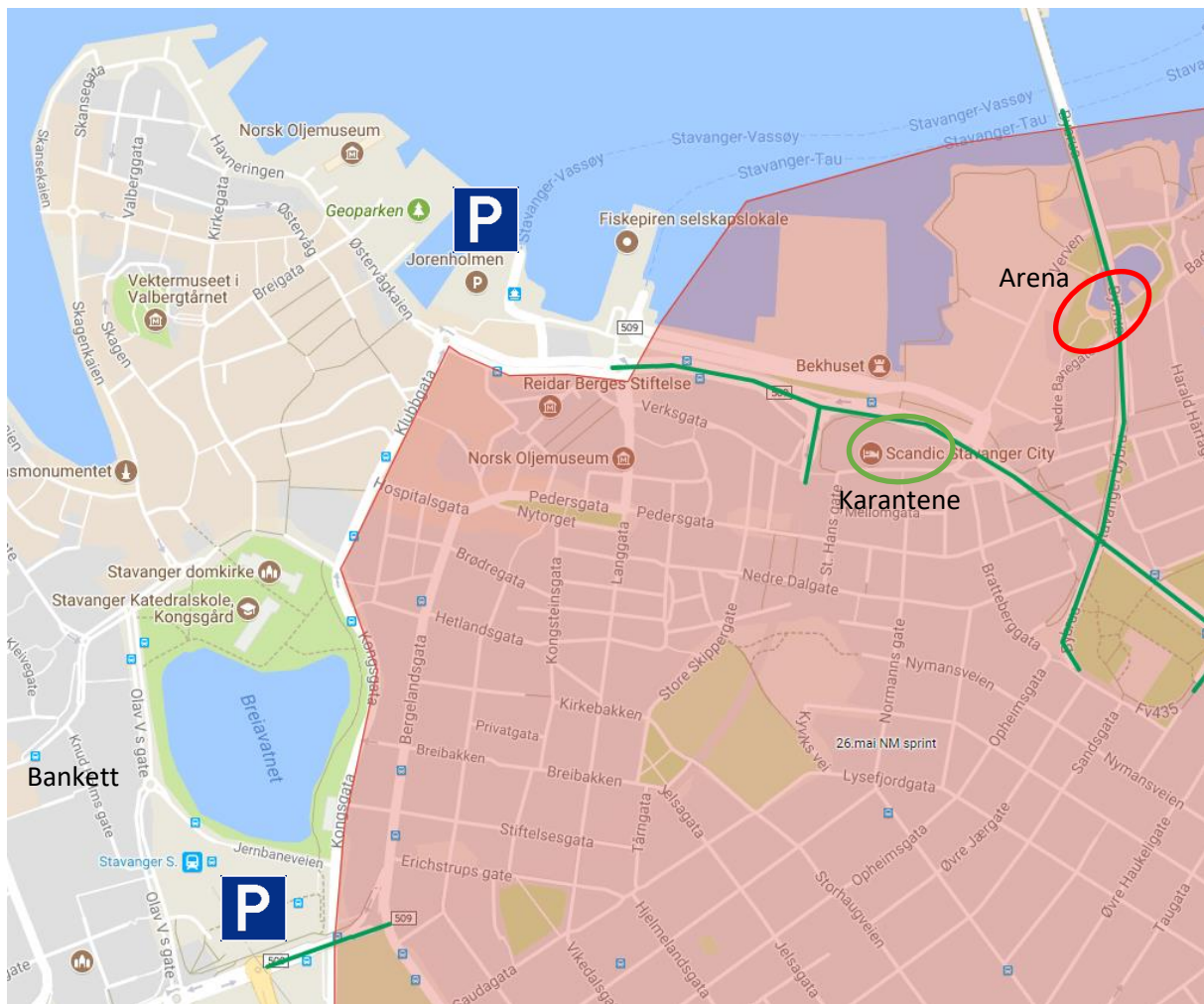
Parkering og frammøte

Offentlig parkering i Stavanger sentrum, det er flere parkeringshus og parkeringsplasser i nærhet til arena (utenfor sperret område). Også begrenset parkering ved Scandic Stavanger City Hotel for gjester. NB! Det blir begrensninger på trafikk ut fra Jorenholmen i tidsrommet 15.30 – 18.15 pga sykkelrittet Hammer Sprint Race; <https://www.hammerseries.com/no/trafikkinformasjon>

Løpere skal møte direkte i karanteneområdet i Scandic Stavanger City Hotel. Adkomst må skje fra vest; Jorenholmen, Verksgata og Verksalmenningen til Scandic Stavanger City Hotel (merket som hovedvei – grønn til grønn sirkel).

Publikum følger deretter merket vei til arena Badedammen merket med rød sirkel.

Viser også til oversiktskart over [sperret terreng](#), som også finnes med lenke på hjemmesiden til arrangementet.



PS. Det er tillatt å kjøre gjennom Bergalandstunnelen.

Arena

Arena er ved Badedammen. Det er ikke plass til klubbtekt på arena. Arenakart finnes bakerst i PM.

Løpskontor

Fredag 19.00 til 20.00 i Scandic Stavanger City Hotel.

Lørdag 08.00 – 10.30 og ca 13.00 – 16.00 i karanteneområdet, Scandic Stavanger City Hotel.

Løpskontor på arena fra 10.00 – 11.30 og fra 14.30 – 17.30.

Karanteneområde

Karantene er ved Scandic Stavanger City Hotel. Det er gangavstand fra arena til karanteneområdet, 350 m. Det er forbudt område utenfor merket løype mellom arena og karanteneområdet.

Det er ikke tillatt for løpere å oppsøke arena før start i kvalifisering.



Det er selvbetjening av startnummer og sikkerhetsnåler.

Leie-emiTag og oppvarmingskart deles ut i karanteneområdet.

Startlister og PM er oppslått i karanteneområdet.

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

Bagger/sekker må settes på anvist sted utenfor karanteneområdet. Det fraktes ikke bagasje fra karantene til arena. Det er kun tillatt for løpere som har fullført sitt løp å gå tilbake Scandic Stavanger City Hotel for å hente bagasje, og ikke tillatt å gå inn i karanteneområdet før siste løper har startet, ca kl. 11.00 i kvalifisering, og kl. 16.55 i finalen. Se også Fair Play.

Trenere/ledere som forlater karanteneområdet og går til arena har ikke lov å gå tilbake til karanteneområdet før alle løpere har startet, ca. kl. 11.00 for kvalifiseringen og ca. kl. 16.55 for finalen.

Det er drikkevann fra spring i karantenen. Det er ikke salg av mat, men henvises til dagligvareforretning ved arena, eller forretninger i sentrum.

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

Det er samme karantene for både kvalifisering og finale, som også er forstart.

Karanteneområdet blir ryddet senest kl. 18.00.

Kvitteringssystem/tidtakingssystem

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

Løpere som har leie-emiTag på individuelle løp skal benytte samme emiTag på stafetten. Det er kun løpere som ikke skal løpe stafett at leie-emiTag skal leveres inn lørdag.

GPS-tracking

GPS benyttes ikke i kvalifisering.

I finalen skal utvalgte løpere i klassene D/H 19-20 og D/H 21 benytte GPS. Utdeling av GPS vester foregår ved forstart i karanteneområdet. 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.

Avstand fra karantene til start kvalifisering

Avstand fra karantene til start: 790 m



Det vil bli delt ut et oppvarmingskart til hver løper i karanteneområdet som viser traseen til start. Løper er selv ansvarlig for å følge denne traseen og møte opp i god tid før sin start. Oppvarming skal kun skje på vei til start. **Alt område utenfor kartutsnittet er forbudt område.**

Startordning

Startlister er oppslått ved start.

- -4 min; Opprop i startområdet.
- -3 min; Utdeling av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
- -2min; Nulling av emiTag.
- -1 min; Vent på startstrek.
- 0 min; Ta kart i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Postbeskrivelser

Det er 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 fraktet tøy fra start til arena, legger dette på anvist sted i startområdet. Tøy fra start transporteres jevnlig til arena.

Klasser og løypelengder kvalifisering

Løypelengder på løpskartet er oppgitt iht. IOFs regler (korteste mulige veivalg).

Klasse(r)	Heat	Lengde (NOF) (km)	Lengde (IOF) (km)	Stigning (m)	Poster
H 21	1	2,94	3,81	54	19
H 21	2	2,86	3,71	54	19
H 21	3	2,94	3,73	54	18
H 17-18, H 19-20	1	2,76	3,55	50	17
H 17-18, H 19-20	2	2,85	3,54	50	16
H 17-18	3	2,78	3,56	50	16



Klasse(r)	Heat	Lengde (NOF) (km)	Lengde (IOF) (km)	Stigning (m)	Poster
D 21	1	2,45	3,31	40	17
D 21	2	2,45	3,17	40	15
D 21	3	2,40	3,23	40	16
D 17-18, D 19-20	1	2,26	3,12	34	15
D 17-18, D 19-20	2	2,34	3,01	34	14
D 17-18	3	2,27	3,07	34	14

Det er 65 m til startpost for alle løyper.

Kart

Lervig, utgitt 2018, offset trykk, ISSOM sprintnorm.

- Målestokk: 1:4000
- Ekvidistans: 2 m

Spesielle symboler

- O Avfallsdunker (halvt nedsenket)
- X Større lekeapparater
- Bropilar. Kun pilarene til Bybroen er markert på kartet.

Beskrivelse av løpsområdet (terreng)

Løpsområdet består av en god blanding av både den nyeste og eldste bebyggelsen i Stavanger, med alt fra smale gater og gatetun til bredere avenyer og grøntområder. Langs sjøkanten er det en blanding av eldre industribygninger og nyere boligblokker med opparbeidete friområder. Høyeste punkt på Storhaug er 45 moh. Svak kupering.

Underlaget består av 90 % asfalt og 10 % grus/gress. Noen bratte trapper må forseres avhengig av veivalg. Ved regnvær kan det være glatt ytterst langs sjøkanten.

Ekstra info om kart og terreng

Lenke til: [Sprintkartnormen](#) International Specification for Sprint Orienteering Maps (ISSOM)

I sprint er det kartet som bestemmer hvor det er lov til å løpe.

Forbudte veier og anleggsområder er markert med rosa farge. Det fremgår tydelig hvor det er mulig å løpe på fortauet. Noen anleggsområder er ikke inngjerdet (vertikale rosa striper) og her gjelder utstrekning som angitt på kartet.



Krysningspunkter:

En hovedvei med stor trafikk har 2 krysningspunkter som begge er markert på kartet og bemannet med vakter.

Krysningspunktene vil være ekstra markert med kjepler og merkebånd for å sikre at løpere ikke kutter på feil sted. Det er lov å løpe på fortauet på begge sider av denne veien.

Generelt er det lite trafikk i løpsområdet (30/40 km sone), men Stavanger er en aktiv by på en lørdag, så vis aktsomhet ved kryssing av vei og ta hensyn til andre brukere av området.

Løping på to plan:

Alle løpere vil passere over en gangbro tidlig i løpet. Her er det mulig å løpe ned trappen og under gangbroen igjen etter passering av hovedveien (rosa farge). Dette er kun markert på kartet med svarte prikker på gangbroen (undergang).



Løpskart og nedjogg

Løpskartene samles inn etter kvalifisering. Etter løpt kvalifisering (og finale) er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen, og mellom arena og karanteneområdet. Det er absolutt forbudt å kommunisere med løpere som ikke har startet!

Løperdrikke

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Resultater på: liveresultater.no

Link til live-senter finnes også på hjemmesiden: 2018.o-klubb.no

Offisielle resultatlister blir slått opp fortløpende på arena.



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.

Arrangøren har gjort det vi kan for å sikre rettferdige konkurranser.

For å gjøre sprintorientering rettferdig for alle løpere må det være forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som upasserbare, uavhengig av den reelle passerbarheten.



Klager

Klageskjema fås på løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig til løpskontoret på arena 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 er kvalifisert til å delta i finalen. Hvis flere løpere deler 10. plassen i noen av heatene, går alle disse videre.

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 og på arena.

Det er toaletter ved start (begrenset kapasitet).

Dusj og garderober

Det er ikke dusj eller garderober.

Salg

Kiosksalg med kaffe og kaker. I tillegg er det dagligvareforretning ved arena, og forretninger i sentrum.

Premieutdeling

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

Medaljeseremoni og premieutdeling under banketten i Stavanger Hall fra ca. kl. 20.15.



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

Det utdeles pengepremier til de tre beste i D/H21 fra vår sponsor Inge S. Årstad AS.

Jury

- Leif Størmer, Fossum IF
- Monica Tørnqvist Halden, Nydalen SK
- Tomas Eidsmo, Freidig

Løpsledelse

Leder hovedkomite	Morten Aamodt	481 24 273
Løpsleder	Kjell Skjæveland	926 95 490
Løypelegger	Stein Arne Olsen	
Arena	Arne Østensen	
Løpskontor	Anne Garsrud	
Karanteneansvarlig	Bjørn Alsaker	
Teknisk delegert løyper	Trond Lamark	
Arrangementsansvarlig NOF	Jan Arild Johnsen	



Våre sponsorer

noname



SPORT S.NO

Arrangørsponsor

Scandic
STAVANGER CITY

INGE S. ÅRSTAD as



STAVANGER KOMMUNE

Arenakart kvalifisering og finale



NM-Sprint
Lørdag 26 mai 2018

- 1 Speaker
 - 2 Målgang/Tidtakervogn
 - 3 Salgstelt
 - 4 WC
 - 5 Resultatservice
 - 6 Første hjelp
 - 7 Treningstøy fra start
 - 8 Sekretariat
 - 9 Løperdrikke
 - 10 Premieutdeling
 - 11 Funksjonærtelt
 - 12 Mål registrering
 - 13 Rød sone
- - - Slusing av løpere underveis i løpet
- - - Slusing mot mål
- - - Versperring

