

SPORT & .NO

INDV

NORSK
ORIENTERING

noname

Comfort Quality Clarion
NORDIC CHOICE HOTELS



PM

Varegg Fleridrett og Samnanger IL

ønsker velkommen til

NM Sprint FINALE

lørdag 7. mai 2016

Arena: Muséplass

Hjemmeside: www.nmsprint2016.no



BERGEN
KOMMUNE



Handelsbanken



Program

13.30 **Alle finaleløpere må være på plass i karanteneområdet i Studentsenteret.** Det er påbudt å følge merket løype fra arena til karanteneområde. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.

Det er **ikke** lov for løpere som har fullført sitt løp å gå tilbake til karanteneområdet før siste løper har startet, ca. kl. 17.30. Løpere som kommer inn igjen i karanteneområdet før dette blir vist bort. Dersom dette ikke følges blir løperen disket.

14.30 NM sprint finaler

14.30 D17-18

15.05 D19-20

15.30 H17-18

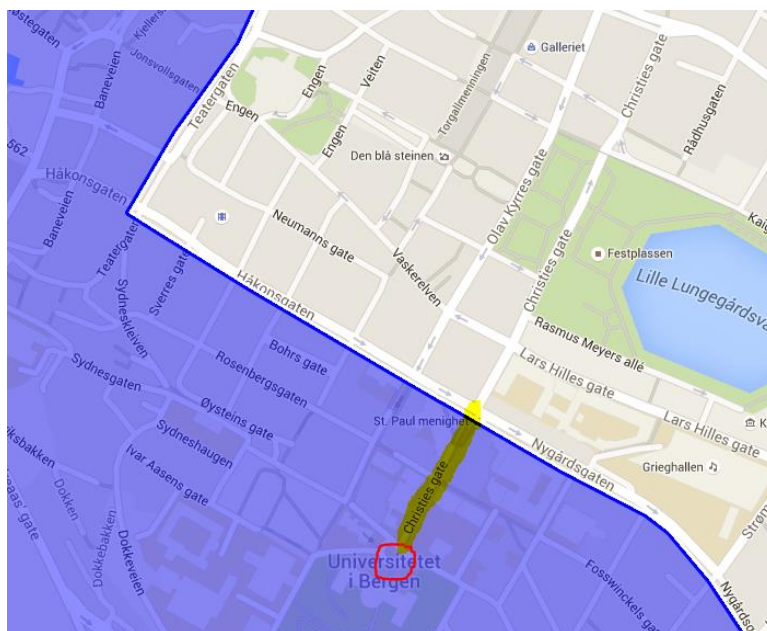
16.05 H19-20

16.30 D21

16.55 H21

Frammøte

Ankomst til arena **må** skje fra krysset Nygårdsgaten/Christies gate, merket med gul farge, arena er merket med rød farge. Det er forbudt å passere Håkonsgaten/Nygårdsgaten andre steder. Sperret terreng er merket med blå farge. Viser også til oversiktskart over sperret terreng, som finnes på Eventor og hjemmesiden til arrangementet.



BERGEN
KOMMUNE



Handelsbanken



Karanteneområde

Karantene i Studentsenteret. Det er gangavstand fra arena til karanteneområdet, ca. 3 min gange. Det er forbudt område utenfor merket løype til karanteneområdet.

Finale: Alle finaledeltakere må være på plass i karanteneområdet før kl. 13.30.

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

Utdeling av leie - EmiTag skjer i karanteneområdet. Leie-EmiTag leveres inn ved målgang.

Oppvarmingskart deles ut i karanteneområdet. Kartet viser trasé til start og hvilket område som er tillatt for oppvarming. **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. 17.30 for finalen.

Løpere som ønsker å få brakt bagasje fra karantenen til arena, legger dette på anvist sted.

I finalekarantenen vil det bli tilbud om idrettsmassasje (gratis) av 3 erfarne studenter fra Fysioterapistudiet i Bergen med o-løper Heidi Bjørndal i spissen.

I finalekarantenen er det salg av flaskevann og påsmurte rundstykker fra Godt Brød.

Karanteneområdet blir ryddet og låst senest kl. 19.00.

GPS-tracking

I finalen skal utvalgte løpere i klassene D/H19-20 og D/H21 benytte GPS. Oppslag om dette slås opp i karanteneområdet. Utdeling av GPS foregår i startområdet, beregn tid til dette. GPS kan hentes 25 min før egen starttid.

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 for finalen utleveres i karanteneområdet.

Startanordning

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.

Postbeskrivelser

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



BERGEN
KOMMUNE



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 tilbake til arena, legger dette på anvist sted i startområdet. Tøy fra start transporteres til arena.

Klasser og løypelengder finale

Løypelengder er iht. IOFs regler målt til korteste mulige veivalg.

Løyper	Lengde	Stigning	Antall poster
D17-18	3,1	90	20
H17-18	3,5	100	21
D19-20	3,1	90	20
H19-20	3,5	100	21
D21	3,5	100	21
H21	3,9	105	23

Det er 20 m til startpost.

Avstand fra karantene til start

Finale: 1250 m

Endring i merket rute til start! Pga NM Ultraløp som pågår i nærheten har vi blitt nødt å flytte vei til start litt etter at oppvarmingskartene ble trykket. Endringen ser slik ut, sammenlign gjerne med oppvarmingskartet.

Kart

Nygårdshøyden/Nygårdsparken, utgitt 2016, offset trykk.

Målestokk 1:4000.

Ekvidistanse 2 m.

Ekstra info om kart og terreng

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

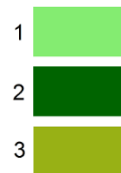
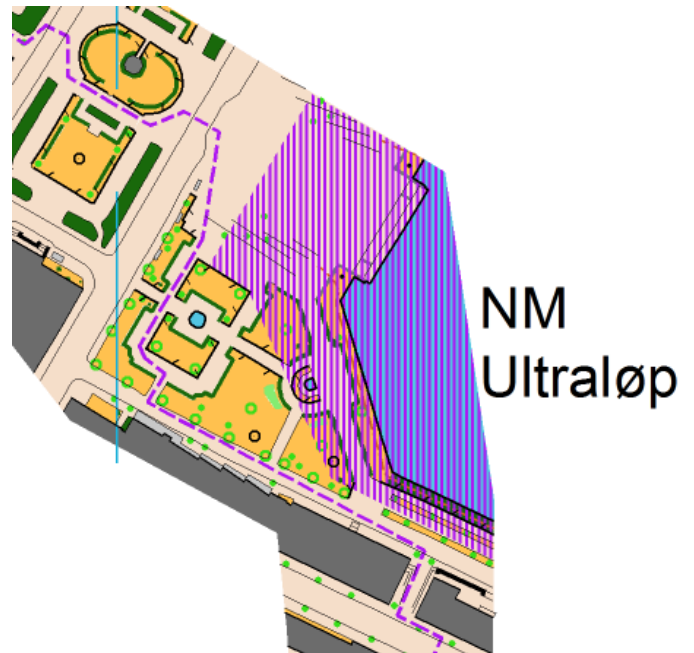
For å unngå uklarheter er det kun brukt 3 ulike grønne flatesymbol på kartene. Det første er lov å passere, mens nr 2 og 3 ikke får passeres.

Forbudte veier og graveområder 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 kjepler og merkebånd for å sikre at løpere ikke kutter på feil sted.

Spesielle symboler på kartet:
 × Monument / stort lekeapparat
 × Stubbe / rot

Terrengbeskrivelse finale

Variert løpsterreng med delvis sterk kupering. Områder med «klassisk» Bergensterreng forekommer. Her er det trange smug og trapper som gjelder. Andre områder inviterer til meget høy løpsfart. Løpere kan komme i kontakt med trafikkerte veier. Disse er markert med rosa farge og det er forbudt



å løpe på veiene. Det fremgår tydelige av kartet hvor det er mulig å løpe på fortauet. 95-100 % hardt underlag. Noe gress og grus avhengig av veivalg.

Nedjogg - finale

Etter løpt finale er det kun lov å jogge ned eller oppholde seg på arenaen og forbi karantenen inn i Nygårdsparken hvor kvalifiseringsstarten var. Det er absolutt forbudt å kommunisere med løpere som ikke har startet!

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Live-resultater på tv-skjermer på arena.

Link til live-senter finnes også på hjemmesiden under Nyheter – Livesenter, www.nmsprint2016.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, PC eller kart over løpsterenget 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.

Sanitet

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

Dusj og garderober

Det er dusj og garderober tilgjengelig i karanteneområdet. Disse er tilgjengelig for alle i tidsrommet 17.30 – 19.00.

Premieutdeling

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

Medaljeseremoni og premieutdeling i Studentsenteret kl. 20.00.

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



BERGEN
KOMMUNE



Jury

Leif Størmer, Fossum

Thomas Eidsmo, Freidig

Andreas Huber, Hamar

Løpsledelse

Leder NM – komiteen	Mette Rogne	92 63 02 35
Ansvarlig løypelegger	Niklas Profors	46 69 23 13
Løpsleder	Lene Rykkje	48 21 50 15
Arenaleder	Ronny Rykkje	41 47 08 84
Leder løpskontor/sekretariat	Helge Rosenlund	41 60 30 36
Karanteneansvarlig	Tone Rosenlund	90 57 44 90
TD	Jan Kocbach	45 22 66 37

BERGEN
KOMMUNE

Handelsbanken



Arenakart

