




**Løpere, ledere, publikum og andre støttespillere
ønskes velkommen til NM natt-orientering i
Sørmarka, Stavanger, 23. september 2016**

www.o-nm2016.no



noname

SPORT & .NO

Arena:	Måltidets Hus, iPark, Stavanger https://goo.gl/maps/9ASmxiTbvPM2
Merket fra:	Kristine Bonnevis vei, Stavanger For de som ankommer med buss er det 2 minutters gange fra stopp Oljedirektoratet til Måltidets Hus (se www.kolumbus.no ; buss nr. 6, 7, X60, E90)
	
Parkering:	P-plasser ved Oljedirektoratet, 200-300 meter å gå til arena.
Løpskontor:	Løpskontoret i Måltidets Hus åpner kl. 19.00 For de som bor på Clarion Hotel Energy hotell vil det legges ut løpsinformasjon i resepsjonsområdet fra fredag formiddag.
Klasser:	D17-18, D19-20, D21, H17-18, H19-20, H21
Første start:	kl. 21:00

Klasse	D17-18	H17-18	D19-20	H19-20	D21	H21
Løypelengde, km	5,4	7,2	6,2	9,0	7,7	11,1
Samlet stigning, m	190	270	240	310	300	430
Stipulert vinnertid, min	43	50	50	61	59	68 -70
Antall poster	18	25	22	31	27	38
Væskeposter	1	1	1	2	1	3
Avstand til startpost er ikke medberegnet i løypelengdene						

Kart:	Sørmarka, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m, ny utgivelse 2016. Offset trykk. Postbeskrivelser er trykket på kartet, løse postbeskrivelser på start.
Terrengbeskrivelse:	Sørmarka er nærterrenget til Stavanger, og et yndet tur- og treningsområde. Det meste av skogen er plantet og består av variert barskog og lauvskog, med størst innslag av gran og furu. I tillegg er det innslag av kulturmark med eng og beitemark. Varierende kupering med to markerte høydepartier med skråninger og overgang til flatere områder. I Sørmarka er det et godt utbygd turveinnett med lysløype og et rikt sti-nett. Løpbarheten er generelt meget god. I områder er det sesongbetont undervegetasjon med gress og bladvegetasjon.
Spesielle forhold kart og terreng:	<ul style="list-style-type: none"> • Det er veldig mange mindre stier i terrenget. Kun de mest gjennomgående er tatt med på kartet for å bedre lesbarheten. Dette kan også gjelde ferske sykkelløyper som kan framstå som tydelige stier. Hovedsakelig er likevel mindre stier gjennom grøntområder tatt med. • Minstemålet på detaljer er i hht. norm. Svært tydelige steiner på minimum 0,8 m er tatt med. Grense for stor stein er 1,8 m. Skreinter ned til 1 m er tatt med. • Spesiell detalj (sort kryss – karttegn 540) er benyttet for større betongfundament (over 1 m). Noen få "lekehytter", lekeapparat og andre "hjemmesnekrede" gjenstander er også tegnet med samme tegn. • Vegetasjonsgrensene er ikke veldig tydelige i denne type terreng om natta, spesielt i «hvit» skog. • Det er mindre områder med vindfall. Disse er markert med karttegn 408/410, skog dårlig løpbarhet/vegetasjon ikke løpbar (mellom/mørkegrønt). • Det er tillatt å løpe i kanten av dyrket mark (karttegn 415). • Rundt beiteområdene er det strømgjerder med ståltråd/piggtråd og/eller glassfiberbånd. Noen av disse områdene er merket som forbudt område uten bånd i skogen, men ikke alle! Vis varsomhet. • Oppdatering: I siste del av løypene kan løperne komme i kontakt med piggtrådgjerder. Disse er merket med rød/hvite bånd der naturlige veivalg krysser. • Det oppfordres til å bruke gjerdeklyvere, de er langs naturlige veivalg. • Sørmarka er et mye brukt turterreng, du kan møte på turgåere med hund og rytter til hest, ta hensyn. • Løperne kan komme i kontakt med områder med noe trafikk, det er ditt ansvar å vise aktsomhet.
Forbudte områder:	Hagegrønt (olivengrønt) er forbudt å passere (karttegn 527). I tillegg er det markert forbudte områder på kartet, både med og uten merking i terrenget. En farlig myr er forbudt å krysse, denne er merket i terrenget med sperrebånd Det er forbudt å krysse motorveien (E39), men det lønner seg heller ikke! Det er etablert en provisorisk hønsegård med ei brakke og et nettinggjerde rundt,

	<p>som løperne kommer i kontakt med på slutten av løpet. Denne er markert som forbudt område på kartet. Oppdatering: Hønsegården er flyttet litt østover i forhold til markert på løpskartene. Det går greit å komme forbi, og skal ikke være til hinder for løperne.</p>
Anbefalt skotøy:	Løypeleggerne anbefaler o-sko med metallpigger pga. enkelte berg i dagen som gjør underlaget sleipt.
Startlister:	Startlister og nødvendig informasjon er oppslått på informasjonstavle inne i Måltidets Hus. Ingen lagposer.
Karantene:	<p>Innen kl. 22.00 skal alle løpere ha forlatt arena til forstart, eller oppholde seg i karanteneområdet.</p> <p>Garasjeanlegget under Måltidets Hus er karanteneområde (se arenaskisse). Løperne må gå fra inngang Måltidets Hus rundt bygningen (på vestsiden) og inn i karanteneområdet. Løperne må medbringe alt nødvendig utstyr. Sekker/bagger fra karantene flyttes over til inngang garderobes.</p> <p>Det er ikke toalett i karanteneområdet.</p> <p>Det er forbudt å bruke mobil, nettbrett og PC i karanteneområdet.</p>
Avstand til forstart:	<p>Det er 900 meter/25 meter stigning fra arena (karantene) til forstart. Merket med røde/hvite bånd og postskjermer med refleks langs asfaltert vei og gangvei. Oppvarming skal foregå langs veien til forstart og i området rundt forstart. Det er 2 stk. toaletter ved forstart.</p>
GPS enheter:	<p>De sist startende i alle klasser skal løpe med GPS. Se egen liste i Eventor og oppslag på arena.</p> <p>GPS enheter og vester kan hentes ut på forstart fra 20 min før egen starttid.</p>
Leie emiTag og Emit-brikke	<p>Hentes ut på forstart før opprop.</p> <p>Tap av emiTag belastes med kr 600.</p>
Startnummer:	Alle løpere skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved forstart og påsettes løpsdrakten før opprop med sikkerhetsnåler.
Back-up lapper:	Selvbetjening på forstart før opprop.
Start og startprosedyre:	<p><u>Opprop forstart:</u> 6 minutter før starttid: Kontroll av startnummer, emiTag og Emit-brikke. Avstand fra forstart til tidsstart: 230 meter merket løype.</p> <p><u>Opprop tidsstart:</u> 3 minutter før starttid: Emit-brikke nulles og løse postbeskrivelser kan tas 2 minutter før start.</p> <p>Start ved lydsignal på startstrek. Fra tidsstart følger løperne merket løype 80 meter til startpost, merket med postskjerm og refleks.</p>
Spredningsmetode:	<p>Startintervall 2 minutter i alle klasser utenom H21 der det er 1 minutt startintervall.</p> <p>Klasse H19-20 og H21 har kartbytte. Begge kartene utleveres ved start, del 1 vendt opp. Ved kartbyttet vendes kartet og startpost på del 2 er samme som siste post på del 1. Det er ingen bemanning ved kartbyttet.</p>



	Klasse H21 har spredningsmetode. Kart og løse postbeskrivelser er nummererte med startnummer ved start og startpersonalet hjelper til å dele ut kart og postbeskrivelse, men det er løpernes ansvar å ta rett kart og postbeskrivelse. Ved start legges det en plate over kartet så startnummer synes, men løypa er skjult frem til tids-start. Del 1 er vendt opp.
For sen start:	Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.
Poster:	Merket med postskjerm og refleksylinder som henger separat fra stimplingsbukk. Generelt er topp av refleks plassert ca 80 cm over bakkenivå. Postene ligger tett, sjekk koder!
Stempling / Tidtaking:	Stimplingskontroll ved bruk av Emit-brikke. Tidtaking ved hjelp av emiTag.
Væskepost:	En bemannet væskepost med vann i alle klasser. Merket på postbeskrivelse. H21 passerer væskepost 3 ganger, H19-20 passerer 2 ganger.
Målgang:	Følg merket løype fra siste post til mål. Løpstiden registreres med emiTag på målstreken ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av Emit-brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av kart, GPS og vester og utlevering av strekktider. Løpere beholder lånte emiTag til siste dag de deltar. Løpere som har brutt skal varsle i mål straks de ankommer arena.
Tøy fra start:	Tøy legges på merket plass ved forstart og bringes til målområdet (inngang garderobes). Plastposer vil være tilgjengelig ved forstart for de som ønsker å legge tøy i plastpose og merke med navn/startnummer (tusj).
Resultater:	Resultater vil henges opp fortløpende inne i Måltidets Hus. I tillegg på www.liveresultater.no Speaker vil informere om oppslag av offisielle resultatlistene og med angitt klagefrist.
Premieseremoni:	Fortløpende fra kl. 23.30 Medalje – og premieutdeling i kantinen i Måltidets Hus. 1/3 premiering av antall startende + NOFs diplom.
Fair play:	Gamle kart skal ikke tas med på arena. Løpskart blir samlet inn fra løpere som er i mål før siste start. For nedjogg etter løpet henvises det til gater i området vest for arena. Vis fair play og ikke del informasjon til løpere som ikke har startet.
Førstehjelp:	Sanitetsfolk vil være tilstede på arena inne i Måltidets Hus.
Toalett:	Inne i Måltidets Hus, i garderobes og i tilknytning til forstart.
Garderobes/Dusj:	Garderobes og dusj i underetasje. Vi henstiller til at all omkledding før og etter løpet bør foregå i garderobes (eller i undergang inn til garderobes), ingen o-sko innendørs.



noname

SPORT & NO

Sko begrensning:	O-sko skal settes igjen utenfor garderober og inngang til Måltidets Hus. NB! Ikke tillat med løpere i løpstøy inn i kantine etter løpet.
Salg og bespisning:	Servering av varm mat og et rikholdig utvalg av kioskvarer og kaker i kantine i Måltidets Hus.
Salg av sportsutstyr:	Sport8 har salg av sportsutstyr inne i Måltidets Hus.
Tilrettelegging media og publikum:	Det vil være egen informasjon og resultatservice for presse. Inne i Måltidets Hus vil det i Auditoriet vises GPS tracking på storskjerm samt areanalyd fra speaker (plass til 100 personer). www.liveresultater.no Speaker: Sigmund Vister
Gratis internett-tilgang:	NOFs trådløse nettverk er tilgjengelig på arena utendørs. I tillegg finnes et trådløst gjestenettverk inne i Måltidets Hus som kan benyttes: Se informasjon på arena.
NOFs regelverk:	Det vises til regelverk for NM, www.orientering.no
Teknisk delegerte:	Randi Engløkk og Ivar Kvale, Haugesund IL
Arrangements-ansvarlig NOF:	Jan Arild Johnsen
Nøkkelpersoner:	Leder hovedkomite, PR, presse: Tom Furland, 957 36 930 Løpsleder NM natt: Morten Aamodt, 481 24 273 Arena ansvarlig: Pål Bårdsen, 951 76 592 Løypelegger: Lars Myklebost, løypekontroll: Stig Alvestad
Jury:	Tove Heimdal, Konnerud Gøril Eide, Byåsen Per Olav Gulbrandsen, Larvik

Arrangøren vil takke grunneiere og Stavanger kommune som gir oss den unike muligheten til å benytte Sørmarka til orientering. Vi vil også takke alle sponsorer og støttespillere for gode og viktige bidrag til arrangementet.

Til slutt vil vi takke alle medlemmene i de 4 arrangørklubbene som velvillig stiller opp med dugnadsinnsats. Uten dere kunne vi ikke ha påtatt oss - og gjennomføre et slikt arrangement. Vi gleder oss til mange spennende dueller og ønsker alle lykke til med konkurransen.

Tom Furland
Leder hovedkomite

Morten Aamodt
Løpsleder



noname

SPORT & .NO

Arenaskisse

