

PM Norgescup

Mellomdistanse.

Søndag 3.juni 2012

Fremmøte

Øverland, Bærum. Merket fra krysset Griniveien Rv 168 – Gamle Ringeriksvei Rv 163. Se [veien til Østre Bærum](#), som også angir reiserute for kollektivtrafikk.

Parkering

Gratis parkering, følg anvisningene fra mannskapene. Merket til Karanteneområde i umiddelbar nærhet fra parkering. **Viktig:** Alle Norgescup deltakere og ledere må ha synlig parkeringsbevis i bilen. Kun disse får parkere ved Øverland. Parkeringsbevis lastes ned her: [P-Bevis Norgescup](#).

Arena

[DNT Sæteren gård](#). Merk at alle løpere skal møte direkte på Karanteneområde ved Øverland og ikke på arena. Oppmøte på arena før egen start medfører diskvalifikasjon. Arenakart kan lastes ned fra [hjemmesiden](#).

Karanteneområde

Karanteneområde åpner kl 09:30. Alle deltakere skal møte direkte i Karanteneområdet og må være på plass senest 1 time før egen start. Alle løpere, uavhengig av starttid må befinne seg i Karanteneområdet senest kl 13:00.

Deltakerposer / Bagasje

Karanteneområdet fungerer som enkelt løpskontor og løperne får ved fremmøte utdelt startnummer, emiTag, plastpose og merkelapp til tøy som skal til arena Sæteren gård. Det oppfordres til at løperne begrenser mengden bagasje som skal transporteres fra Karanteneområdet til arena.

Løpskart

Det er forbudt å medbringe gamle løpskart over løpsområdet til Karanteneområdet. Det er også forbudt å benytte smarttelefoner eller lignende til å se på GPS-tracking for tidligere startende. Overtredelse medfører diskvalifikasjon.

Elektronisk kvitteringssystem Løperne må benytte egne Emit-brikker uten display. Brikke med display er ikke tillatt.

Tidtaking / emiTag

Tidtaking skjer med emiTag som deles ut i Karanteneområde. Tidtaking i mål skjer ved registrering av emiTag.

Starttidspunkt

Starttidspunkt for de ulike klassene:

- Kl 10:45: H21
- Kl 12:15: D21

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 deles ut i Karanteneområdet

Startprosedyre

Løpere ropes opp 35 min før egen start i Karanteneområde for utdeling av GPS og sjekk av brikkenummer. Løperne forlater deretter Karanteneområde og beveger seg til forstart (ca 20-25 min å gå). Løperne ropes opp ved forstart 3 min før egen starttid. Her deles det ut back-up lapp og løs postbeskrivelse. 2 min før start beveger løperne seg til hovedstart (merket løype). Nulling av brikke skjer ved ankomst hovedstart ca 1 min før tidsstart. Kart fås i startøyeblikket. 20 m til startpost fra tidsstart.

Oppvarming / Forbudt område

Oppvarming skal skje langs merket løype mellom Karanteneområdet og forstart eller innenfor oppvarmingsområde på forstart. Alt område utenfor merket løype er forbudt område.

Publikumspost / Sjekk koder

Begge klasser passerer arena underveis.

Det er stedvis mange poster som ligger tett, så vær nøye med sjekk av koder!

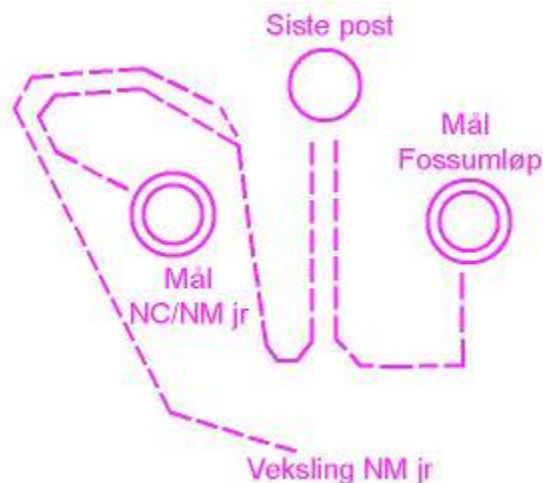
Målgang

Norgescup har felles siste post med Fossumløpet, men forskjellig mål. Hold til høyre for å komme i riktig innløp. Dette vil være markert med tydelig merking.

Tidlig startende i H21 vil kunne komme i kontakt med sisteetappe løpere på NM jr stafett, og benytter også samme siste post og målsluse som disse. Det oppfordres til å vise hensyn i innløpet ved eventuelle spurtoppgjør i NM jr stafett.

Etter målgang skal løperen følge sluse tilbake til avlesning av Emit-brikke og "Rød sone" ved eventuelle feil.

Se skisse over oppløp under.



Løypelengder

<u>H21</u>	<u>D21</u>
5,82 km (35 min)	4.64 km (35 min)

Postbeskrivelser

Postbeskrivelse er trykket på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser på start.

GPS tracking

GPS tracking skal benyttes av 20 damer og 30 herrer. Liste over hvilke løpere som skal bære GPS vil bli hengt opp i Karanteneområdet og lagt ut på arrangementets hjemmeside. GPS tracking-utstyr hentes i eget telt på vei ut fra Karanteneområdet.

Kart

Sæteren gård 1:10000, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2012. Kartet er Offset-trykket. Synfaring og rentegning er utført av Kristen Treekrem.

Terrengbeskrivelse

Middels kupert terreng med hovedsakelig barskog, noe løvskog, og varierende fremkommelighet. Varierer fra "typisk" norsk til områder med mer kontinentalt preg. En del hogstfelt av varierende alder. Deler av terrenget har noen stier. Andre deler er rent skogsterreng med varierende detaljrikdom.

O-teknisk variasjon fra enklere områder til områder med meget krevende orientering.

Stormen "Dagmar" har ført til mye vindfall i partier av løypene selv om traseene er forsøkt lagt rundt de verste områdene. Større klynger av vindfall er markert med nedsatt løpbarhet på kartet (grønne striper), men alle vil nok føle at de kommer til å bli hindret nå og da. Enkelte av grunneierene har satt i gang noe opprydningsarbeid som løperne kan komme bort i.

Væske

Det vil være løperdrikke tilgjengelig i Karantenområdet og ved målgang. Lagledere tillates å gi væske til løperne ved passering publikumspost. Lagleder må imidlertid holde seg i publikumsområdet og ikke passere sperringer.

Protestfrist

15 minutter etter siste løper i klassen er i mål.

Turorientering / Merking av piggråd

Det henger et antall tur-o poster i terrenget. Det forekommer også noen piggråd gjerder i terrenget. Disse er merket med oransje/hvite plastbånd. Vær forsiktig ved kryssing.

Resultater

Storskjerm og speakertjeneste på arena. Resultatlistene blir hengt opp fortløpende på arena. Live-senter kan følges på link fra [arrangementets hjemmeside](#)

Sanitet

Lege og sanitetsfolk vil være tilstede på arena. Ved behov før start, ta kontakt med funksjonærer i Karanteneområdet.

Premieseremoni

Premieutdeling vil foregå på arena ca kl 15.30.

Toaletter

Ved Karanteneområdet, på jorde sør for arena og ved Sæteren gård.

Servering og kiosksalg

Det vil bli salg av kioskvarer og et utvalg kaker, vafler, kaffe, brus, pølser, m.m. på arena.

Salg av sportsutstyr

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena.

NOFs regelverk

Det vises til regelverk, se www.orientering.no

Teknisk delegert

Jan Arild Johnsen, NOF

Løypeleggere

Leif Størmer, Sven Arne Gylterud

Løpsleder

Sigbjørn Modalsli, tlf 92099135

Jury

Petter Fure, Oppsal IF
Espen Rastad, Skien OK
Arne Tiltne, IL Tyrving

Vi ønsker alle deltagere lykke til!



Parkeringsbevis

Norgescup

Karantene

Søndag 3. juni 2012



**Gir rett til parkering på
karanteneparkering ved Øverland for
Norgescup deltakere**