



PM
Norgescup
mellomdistanse
Søndag 2. april 2017



GENERALSPONSOR



SPAREBANKEN
SØR

HOVEDSPONSOR



TRIMTEX
— Custom sportswear —



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET



Arrangementshotell



CLARION HOTEL ERNST

Velkommen til sesongstart i Kristiansand
www.nmnatt2017.no

Forbundssponsorer



Arena	Kringsjå Skole Kongshavnveien 110 4639 Kristiansand Fra Kristiansand sentrum til arena er det ca. 12 km. Det er begrenset tilbud med offentlig kommunikasjon til arena. Deltagere og publikum oppfordres til å samordne transport. Det er merket fra E18 til arena. 
Parkering	Det er noe begrensede parkeringsmuligheter i nærheten av arena. Det oppfordres til samkjøring for å begrense antall biler. Parkering skal kun skje på anviste plasser. Det er inntil 1000 meter å gå fra parkering til arena. Vi har ikke parkeringsmuligheter for campingbiler og campingvogner i nærheten av arena.
Løpskontor	Løpskontor er i gymsalen og åpner 2 timer før første start. Se arenakart.

Klasser og løyper

Klasse	Startnr.	Løypelengde	Antall poster	Antatt vinnertid
D17-18	501-600	2,9 km	16	27
H17-18	401-500	3,6 km	19	27
D19-20	301-400	3,0 km	16	26
H19-20	201-300	3,7 km	20	28
D21	101-200	3,9 km	21	34
H21	1-100	5,4 km	28	35

Kart	Frikstad. Målestokk 1:10 000. 5m ekvidistanse. Kartet er nytt til arrangementet. Postbeskrivelser er trykket på kartet. Det tilbys løse postbeskrivelser.
Terrengbeskrivelse	Terrenget er middels kupert sørlandsterreng. I stor grad god fremkommelighet. Flere partier med åpen lettløpt skog. I stor grad blandingsskog og lauvskog. Bunnen varierer fra meget fin til middels tung. Terrenget består i stor grad av kollepartier med mye detaljer og krevende orientering. På slutten er det innslag av en del stier.
Kart/terreng - spesielle forhold	En del skrenter på kartet er små i terrenget. Det kan forekomme enkelte mindre stier og dyretråkk som ikke er markert på kartet.
Forbudte områder	Dyrket mark som er forbudt å løpe på er markert som forbudt område med rød skravur på løpskartet. Hager markert som tomtemark på løpskartet er forbudt.
Anbefalt skotøy	Vanlig o-sko, knottpigg, anbefales.
Avstander	Det er merket med hvite bånd til start. Avstand er 1,1 km, sydover langs veien. Vær forsiktig, husk at trafikkreglene også gjelder o-løpere. Forstart er noen hundre meter før starten.
Startnummer	Alle skal løpe med startnummer. Hver enkelt henter sitt eget startnummer (selvbetjening) på arena og fester det på drakten med sikkerhetsnåler. Startnummer hentes senest 30 min før egen start.
emiTag, emitbrikke	De som skal leie emiTag og emitbrikke henter dette i løpskontoret minst 30 minutter før start. Tap av emiTag/emitbrikke belastes med 600,-.
Backup-lapper	Selvbetjening på forstart og på arena der startnummer hentes.
GPS og GPS-vester	GPS og GPS-vester hentes ved forstart 15-30 minutter før start. Liste over løpere som skal løpe med GPS slås opp ved utdelingen og publiseres på eventor. GPS-enheter og vester leveres tilbake ved målgang.
Karantene	Fra kl. 12:30 er gymsalen forbudt område for løpere som ikke har startet. GPS-tracking åpner kl. 12:35. Det ikke tillatt for løpere å se på GPS-tracking på noen medier (telefon, nettbrett, etc.) før egen start. Et klasserom stilles til disposisjon for sent startende løperne.
Oppvarming	Oppvarming kan skje langs veien til forstart og stien videre til start. Terrenget på begge sider av veien er forbudt område.

Startprosedyre	- o Det er 3 starter, omtrent på samme plass. - o NC har egen startsluse. (De 2 andre er knyttet til KOK 2-dagers) - o Opprop 4 min før start, dette er felles for alle startene. - o Emit-tag kontrolleres mot startnr og navn. - o Stemplingsbrikke nulles, første bås - o Det er løse postbeskrivelser tilgjengelig. Det er løpers ansvar å ta riktig postbeskrivelse - o Start skjer på tidssignal fra EMIT startenhet.
Startpost	Det er ca 250m til startpost – merket med rød og hvite bånd. Dette kommer i tillegg til oppgitte løypelengder.
For sent til start	Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.
Poster	Merket med postskjerm som henger separat fra stemplingsbukk. Sjekk koder. Postene ligger til dels tett. Det står poster i skogen som også brukes til KOK-2-dagers.
Stempling/tidtaking	Stemplingskontroll med Emit-brikke. Tidtagning med emiTag.
Kryssing av vei	Det vil være kryssing av offentlig vei. Generelt er det lite trafikk og det vil være veivakter. Løpere må vise aktsomhet ved veikryssing.
Meldeposter	Det tas mellomtider på en ordinær meldepost i løypa, ved passering arena og forvarsel både til passering og til mål.
Målgang	Det er merket løype fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Følg sluse videre til avlesning av brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av emiTag og utlevering av strekktidslapper. Løpere som har leid emiTag og/eller emitbrikke leverer det ved mål. Det er forskjellige målsluser for NC og KOK 2-dagers. Dette består av to separate innløp og to separate sisteposter. En for norgescupklassene og en for KOK 2-dagersklassene. Vær nøye på å velge rett sistepost og rett innløp (se arenaskisse). Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.
Tøy fra start	Tøy legges i plastsekker på merket plass ved start og bringes til inngang garderobes.
Resultater og premieutdeling	Resultater henges opp fortløpende. Oppheng av offisielle resultatlistor og protestfrist annonseres av speaker på arena. Premieutdeling skjer fortløpende fra ca. kl. 13:30
Garderobe	Garderobe med dusj er tilgjengelig på arena. Vi oppfordrer til å være raske i dusjen da varmtvannskapasiteten er begrenset.
Toaletter	Tilgjengelig på arena. Se arenaskisse
Skobegrensninger	O-sko tas av ute og settes igjen utenfor garderoben.

Fair play	Det er ikke tillatt å ha med seg o-kart over området til arena. Kart blir samlet inn ved målgang inntil siste start.
Førstehjelp	Det er eget sanitetsteam med lege og helsepersonell på arena. Se arenaskisse.
Bespisning	Det serveres varm mat og et rikt utvalg av kioskvarer og kaker på arena.
Småttroll/barnepark.	Småttroll løype (kr.20,-) og barneparkering mellom 10:00 og 15:00
Salg av sportsutstyr	Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena
Tilrettelegging for publikum og media	Wifi er tilgjengelig på arena med mulighet til å følge live resultater og GPS-tracking. GPS-tracking vil også vises på storskjerm inne i gymsal. Det er god mobildekning i området. Husk: Løpere som ikke har startet har ikke lov til å følge GPS-tracking i noen som helst form.
Løypelegger	Eirik Heddeland Martens (KOK)
Løypekontrollør	Stein Erik Scheie (OK Sør)
TD og arr.ansvarlig	Jan Arild Johnsen (NOF)
Speaker	Jan Blandkjenn
Løpsleder/komiteleder	Øyvind Mikkelsen
Jury	Hanne Raadal, Halden Jakob Haugen, Stjørdals Blink Odd Strand, Kongsberg

Norgescup

søndag 2/4 - 2017

