

PM

Norgescup mellom NM-Ultralang

Vårsleppet - Trondheim Open

Bjugn, 11-12. mai 2019

Kjære O-løpere og O-entusiaster!

Det er en stor glede for Wing OK og Bjugn IL å ønske dere velkommen til det første orienterings NM på Fosen. Store deler av terrenget har ikke vært benyttet til løp tidligere og må kunne betraktes som jomfruelig. Vi skal gjøre vårt beste for at alle får et fint NM her i Bjugn. Vi håper at arrangementet vil by på mange fine opplevelser både i og utenfor O-løypa. Vi håper også at arrangementet vil oppleves sportslig utfordrende. Jeg vil takke alle frivillige fra klubbene som stiller opp og gjør det mulig for oss å arrangere et NM. Jeg vil også takke alle våre sponsorer og samarbeidspartnere. Uten så vel frivillige som sponsorer ville ikke dette vært mulig.

Lykke til.

Geir Aune
Løpsleder



Bjugn IL - Wing OK

SQUEEZY[®]
SPORTS
NUTRITION

inov

noname

Bruk Choice rabatten



NORDIC CHOICE HOTELS |™

Norgescup og NM ultra

Lørdag 11. mai · Søndag 12. mai

Parkering

Parkering lørdag

Vi har begrenset med parkeringsplasser (ca 100 stk) på hovedparkeringen ved Tjønnsstua, slik at det oppfordres til mest mulig samkjøring. Alternativ parkering vil være på den gamle riksveien hvor det vil være skytteltransport opp til Tjønnsstua. Det legges opp til at det kan lastes av på Tjønnsstua.

Parkering søndag

Det er rikelig med parkering i Botngård sentrum. Busstransport til startarena fra Fosenhallen.

Startordning

Første start er kl 10:00 begge dager.

Avstander / transport til start

	Lørdag	Søndag
Arena–forstart	150 m	buss*
Forstart–start	1,3 km	1,0 km
Start–startpunkt	90 m	120 m

*) Søndag er det egen startarena for forstart og kartbytte. Fra arena i Fosenhallen til startarena vil det gå skyttelbusser med avgang ca hvert 15 minutt. Ca 10 minutter kjøretid. Første avgang er kl 09:00. Siste avgang kl 11:20. Søndag må alle løpere forlate arena innen 11:20.

Forstart

Ved forstart gjøres følgende:

- Selvbetjening av startnummer.
- Selvbetjening av backuplapper.
- Utlevering av EmitTag for de som skal leie dette.
- Kontroll av EmitTag og EmitBrikke
- Utlevering av GPS-enheter for de som er utpekt å løpe med dette (se oppslag ved forstart).

Det er ikke navneopprop ved forstart. Løpere er selv ansvarlig å sjekke inn ved forstart tidsnok for å rekke start. Startklokke viser offisiell konkurransetid.

Startprosedyre

1 min	Løperen tar opp kart fra kartboks 10 sek. før starttidsunkt, men får ikke se kartet før start.
2 min	Selvbetjening av løse postbeskrivelser
3 min	Registrering og nulling av Emit-brikke

Løpere som ikke rekker start

Tiden beregnes fra nominell starttid. Løpere som ikke rekker sin starttid, vil få starte så snart som mulig.

Dersom forsinkelsen skyldes forhold hos arrangøren, vil tidspunkt for nulling av brikken kunne brukes som starttid. Dette avgjøres av arrangør/jury etter målgang.

Tøy fra start søndag

Klær som skal tilbake til samlingsplass legges i egne poser og fraktes tilbake av arrangøren.

Løyper

Løypelengder lørdag

klasse	lengde	stigning	vinnertid
H21E	6,1 km	250 m	30-35 min
D21E	5,0 km	190 m	30-35 min
H19-20E	4,0 km	125 m	25 min
D19-20E	3,6 km	100 m	25 min
H17-18E	3,6 km	100 m	25 min
D17-18E	3,2 km	100 m	25 min

Det er to meldeposter og et forvarsel i alle klasser. Ingen væskeposter.

Løypelengder søndag

klasse	lengde	stign.	væskeposter	vinnertid
H21E	21,6 km	690 m	3	145 min
D21E	15,7 km	610 m	3	120 min
H19-20E	16,5 km	650 m	3	120 min
D19-20E	11,5 km	370 m	2	90 min
H17-18E	13,4 km	440 m	2	90 min
D17-18E	10,8 km	220 m	2	90 min

Alle væskeposter er også meldeposter. Dertil er det et forvarsel til mål.

Klopp lørdag

Vær forsiktig ved passering av klopp, særlig hvis det kommer flere samtidig.

Kartbytte søndag

Alle klasser har kartbytte søndag. Det er 170 m merket løype fra sistepost på del 1 til kartbytte hvor det også er væske. Vær forsiktig ved passering av fylkesvegen. Løper er selv ansvarlig for å sjekke at de har fått riktig kart ved kartbytte. Fra kartbytte er det 230m merket løype til ny startpost.

Kart og terreng

Terreng lørdag

Åpent terreng med mye svaberg og myr. Enkelte partier med grøfter og tett skog.

Terreng søndag

Kystterreng med partier av lettløpt snaufjell og mye trøndermyr. Hvit skog på kartet er for det meste åpen og godt fremkommelig barskog. Noe einer.

Dyrkamark markert i kartet med helgult og svarte prikker er forbudt område. Dyrkamark markert i kartet kun med helgult (**uten** svarte prikker) er tillatt å krysse.

En del dyretråkk er ikke avmerket på kartet.

Kart

- I hht. ISOM2017-2.
- Målestokk lørdag: 1:10 000.
- Målestokk søndag: 1:15 000
- Ekvidistanse 5m.
- Revidert 2018–2019.
- Spesiell detalj (X) betyr leirplass/lekehytte.

Målgang

Elektronisk tidtaking med EmitTag.

Leiebrikker leveres inn.

Lørdag samles kartene inn fram til kl 12:05.

Makstid søndag

Løpere som ikke fullfører løpet i løpet av 5 timer vil ikke få godkjent løpet.

Brutt

Løpere som bryter må registrere seg i mål på arena så snart som mulig. Dersom dette ikke skjer skal lagleder ta kontakt med mål for registrering.

Lagleder er ansvarlig for at alle lagets løpere som har starta blir registrert i mål.

Kartinnsamling

Lørdag vil løpskartet bli samlet inn etter målgang og utleveres igjen kl 12:05.

Søndag er det minnekart som kan hentes i sekretariatet fra kl 12:05

Fair play

Henging er forbudt.

Løpere som har fullført skal ikke vise løypa på gammelt kart eller beskrive løypa til løpere som ikke har startet.

Det er ikke tillatt for løpere som ikke har startet å følge med på GPS-sporing på stor-skjerm eller mobil før de har løpt. Løpere som blir tatt i dette blir nektet start.

Utstyr

GPS-sporing

Følgende klasser skal løpe med GPS-sender:

klasse	lørdag	søndag
H21	20 siststartende	20 siststartende
D21	10 siststartende	10 siststartende
H19-20		10 utvalgte

D19-20		10 utvalgte
H17-18	10 utvalgte	
D17-18	10 utvalgte	

Oppslag om hvem som skal ha GPS i juniorklassene vil bli slått opp på arena og ved forstart.

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser. Utleveres 2 min før tidsstart. Det er også trykket postbeskrivelser på kartet.

Startnummer

Alle deltagere i NC/NM løper med startnummer. Selvbetjening av startnummer ved forstart.

Leiebrikker

Leide EmitTag og Emit-brikker utleveres ved forstart

Premieseremoni

Premier i hht. NOFs regelverk.

Lørdag vil premieutdeling foregå under banketten, kl 19:30.

Søndag vil premie-/ medaljeutdeling foregå kl 15:30

Sanitet

Førstehjelp

På arena

Toalett

Lørdag inne på Tjønntua.

Søndag i Fosenhallen og ved startarena.

Det er selvfølgelig forbudt å gå med piggsko inne.

Dusj / garderobe

Lørdag: vanlig våtklut

Søndag: garderobe i nabobygget.

Live

Lørdag: Arenalyd samt GPS-sporing på TV-skjerm på Tjønntua fra kl 11:00.

Søndag: Full storskjermproduksjon med GPS-sporing på storskjerm i hallen fra kl 11:20, og live-streaming på nettet. **Se merknad om fair play.**

Organisasjon

Løpsledelse

	Lørdag	Søndag
Løpsleder	Geir Aune (416 22 743)	
TD	Stina Elfving	Bjørn Berger
Løypelegger	Agnar Renolen (404 60 504)	Lars Skrøvseth (930 87 809)

Jury

Offentliggjøres senere.

Vårsleppet og Trondheim Open

Lørdag 11. mai · Søndag 12. mai

Parkering

Parkering lørdag

Vi har begrenset med parkeringsplasser (ca 100 stk) på hovedparkeringen ved Tjønnsstua, slik at det oppfordres til mest mulig samkjøring. Alternativ parkering vil være på den gamle riksveien hvor det vil være skytteltransport opp til Tjønnsstua. Det legges opp til at det kan lastes av på Tjønnsstua.

Parkering søndag

Det er rikelig med parkering i Botngård sentrum. Busstransport til startarena fra Fosenhallen.

Startordning

Første ordinære start

Lørdag: Kl 12:30. N-åpen kan starte fra 12:00.

Søndag: Kl 11:00. N-åpen kan starte fra 10:00.

N, C og B-klassene har fri start.

Avstander til start

	Lørdag	Søndag
Start 1 A-klasser	1,4 km	1,6 km*
Start 2: B, C og N-klasser	150 m	

*) Det er en del stigning til start søndag, så beregn god tid.

Startprosedyre

1 min	Løperen tar opp kart fra kartboks 10 sek. før starttidsunkt, og legger brikken på startbukk. Løperne får ikke se kartet før start.
2 min	Selvbetjening av løse postbeskrivelser
3 min	Registrering

Løyper

Løypelengder

Løype	Start, lørd.	Klasser	lørdag	søndag
A2	1	H17-H40-	5,0 km	5,7 km
A3	1	H50-	4,0 km	4,6 km
A4	1	D40-H15-16	3,5 km	3,5 km
A5	1	D17-H60-	3,6 km	3,5 km

A6	1	D50-H70-Direkte A	3,2 km	3,3 km
A7	1	D15-16 D60 D70-	3,2 km	3,3 km
B8	2*	D13-14 H13-14 D15-B H15-B Direkte B	2,0 km	2,6 km
C9**	2*	D10 H10 D11-12 H11-12 D13-16C H13-16C D17-C H17-C Direkte C	1,6km	2,1 km
N11	2*	N-åpen D11-12N H11-12N D17-N H17-N D13-16N H13-16N	1,6 km	1,9 km

Direktepåmelding

Det er mulig å melde seg på direkte i sekretariatet klassene Direkte A (krevende), Direkte B (middels vanskelig), Direkte C (lett) og N-åpen (nybegynner).

Kart og terreng

Terreng lørdag

Åpent terreng med mye svaberg og myr. Enkelte partier med grøfter og tett skog.

Terreng søndag

Kystterreng med partier av lettløpt snaufjell og mye trøndermyr. Hvit skog på kartet er for det meste åpen og godt fremkommelig barskog. Noe einer. Det blir noe gateorientering på slutten, så piggsko anbefales ikke.

Kart

- I hht. ISOM2017-2.
- Målestokk 1:10 000.
- Ekvidistanse 5m.
- Revidert 2018–2019.

Målgang

Målgang ved stempling på målbukk.

Brutt

Løpere som bryter må registrere seg i mål på arena så snart som mulig. Dersom dette ikke skjer skal lagleder ta kontakt med mål for registrering.

Lagleder er ansvarlig for at alle lagets løpere som har starta blir registrert i mål.

Utstyr

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser. Utleveres 2 min før tidsstart. Det er også trykket postbeskrivelser på kartet.

Startnummer

Ingen startnummer.

Premiering

Sammenlagtpremiering i hht. NOFs regler.

Sanitet

Førstehjelp

På arena

Toalett

Lørdag inne på Tjønnsstua.

Søndag i Fosenhallen, og ved startarena.

Det er selvfølgelig forbudt å gå med piggsko inne.

Dusj / garderobe

Lørdag: vanlig våtklut

Søndag: garderobe i nabobygget.

Organisasjon

Løpsledelse

	lørdag	søndag
Løpsleder	Geir Aune	Morten Strand
Løypelegger	Agnar Renolen	Morten Strand

Salg

Det blir salg av vafler, kake, varmmat, frukt, drikke og kioskvarer på arena.

Offtrack vil ha salgstelt med O-utstyr begge dager.

Barneparkering

Alle dager fra en time før første start.

Faglig innhold med barnehagelærer.

Småttroll

Det blir småttroll på arena begge dager

RAMIRENT

breiband.no

LeiraBil
www.leirabil.no

ScanBio

 **MOTTEK®**

*Orland
Fargehandel*



 **RÆDERGÅRD**
ENTREPRENØR

 **mesta**



[Systembygg](#)



Trøndelag
fylkeskommune

[Ol Jensen](#)

[Sport 1 Brekstad](#)



VESTLANDS  HUS
FosenHus

