



PM NM-helg i orientering 20. – 22. september 2019

Program:

Fredag 20. september 2019 – sprint (Verdalsøra/Ørmelen)

- Kl. 17:00: Første start Norgescup sprint junior og senior, og gjesteklasse D/H 16
- Kl. 19:00: Premieutdeling

Lørdag 21. september 2019 – NM Knock-out sprint junior og senior, og Knock-out sprint for O-idol for D/H 16 (Verdalsøra/Ørmelen)

- Kl. 09:30: Første start prolog for O-idol D/H 16
- Kl. 10:00: Første start prolog NM-klassene
- Kl. 13:30: Start første semifinale
- Kl. 14:50: Start åpne semifinaler
- Kl. 15:30: Start første finale
- Kl. 17:00: Premieutdeling

Søndag 22. september 2019 – NM junior stafett og norgescup avslutning senior med fellesstart forkortet langdistanse (Garnesmarka)

- Kl. 09:30: Start Norgescup finale fellesstart D21
- Kl. 10:00: Start Norgescup finale fellesstart H21
- Kl. 10:00: Start NM junior stafett H17 – 20
- Kl. 11:15: Premieutdeling Norgescup D/H21
- Kl. 11:30: Start NM junior stafett D17 – 20
- Kl. 13:30: Premieutdeling NM junior stafett D/H17 – 20



Verdal
kommune

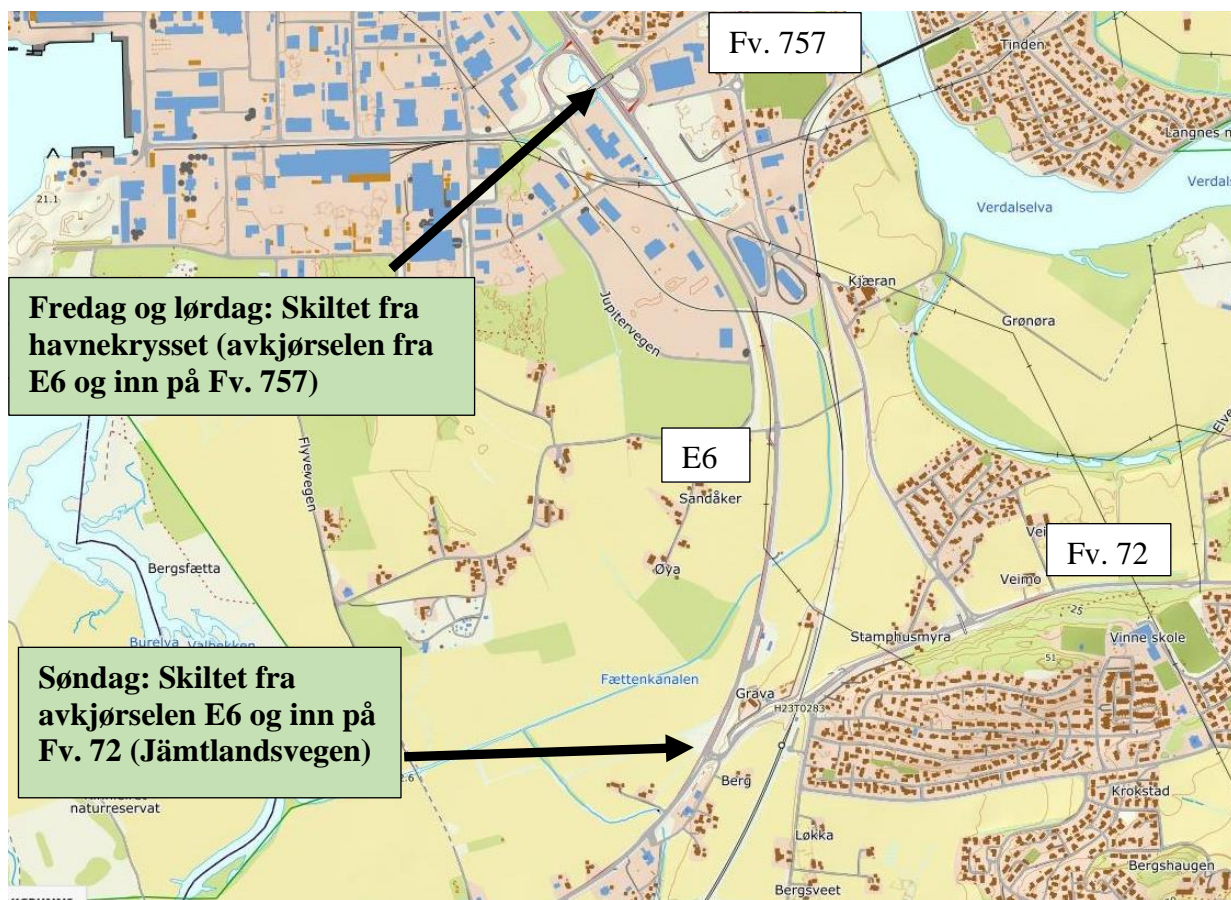
Kart og terreng:

Fredag og lørdag: Verdalsøra/Ørmelen, målestokk 1:4000, utgitt første gang med sprintnorm i 2010, revidert og utvidet i 2019. Løpene fredag og lørdag vil gå i sentrumsområdene i Verdal, og underlaget vil i hovedsak være asfalt, gruslagte stier/veier og park. Området løpene går i er relativt flatt og det forventes stor fart og raske kilometertider. Enkelte hekker som er tegnet «ikke passerbar» er forsterket med sperrebånd. Noen grenser mellom gult og hagegrønt er merket med sperrebånd da grensene er vanskelig å se.

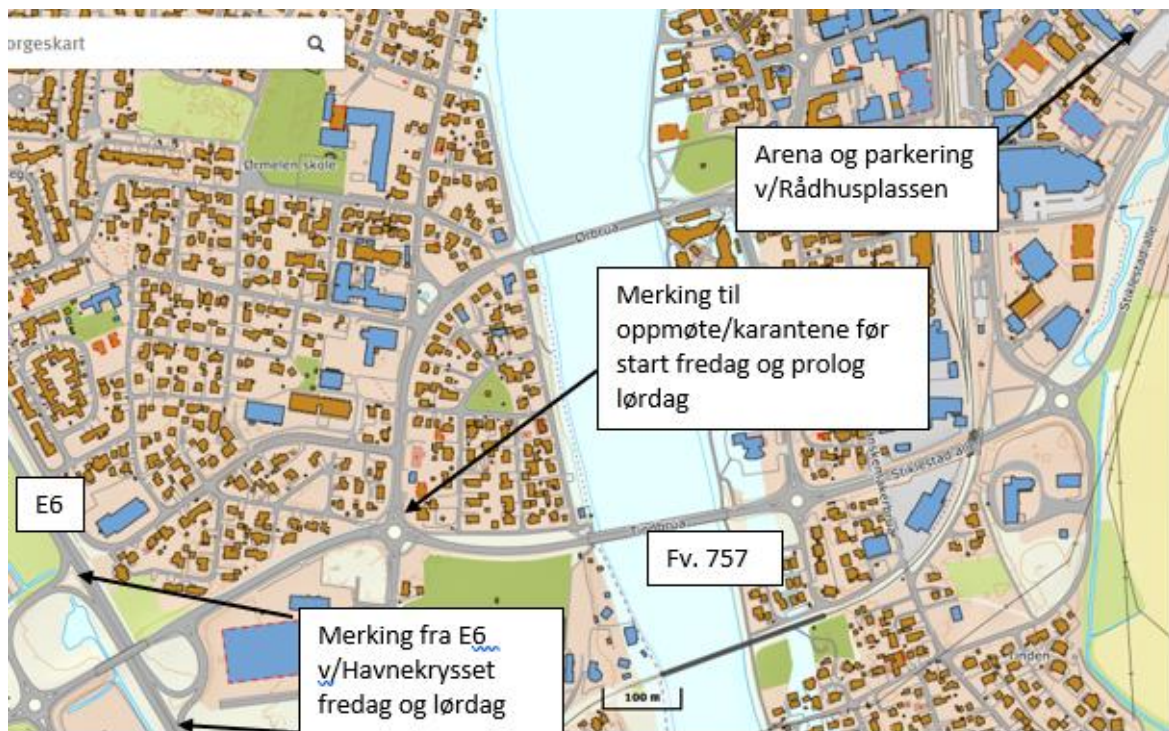
Noen av de mest trafikkerte veiene vil bli stengt for biltrafikk under løpene. Sko med pigg er ikke tillatt.

Søndag: Garnesmarka, målestokk 1:10000, utgitt første gang i 1970, revidert og utvidet i 2019. Terrengtet er småkupert, detaljrikt og o-teknisk krevende. Deler av kartet har tett vegetasjon og tynningshogstfelt, noe som vil medføre redusert løpshastighet. Det er noen dyretråkk i området som ikke er med på kartet.

Arena: Fredag og lørdag vil rådhusplassen i Verdal sentrum være arena. Her vil det være målgang på alle sprintløpene. Start på semifinaler og finaler på knock-outsprinten vil foregå i umiddelbar nærhet til arenaen. Det blir merket fra Havnekrysset (avkjørselen fra E6 og inn på Fv. 757) og inn til arena, samt til løpernes karanteneområde som skal benyttes før start fredag og før start på prolog lørdag. Søndag vil det bli merket fra avkjørselen fra E6 og inn på Fv. 72 (Jämtlandsvegen).



Oversiktskart avkjøringer fra E6.



Arena, merking til oppmøte/karantene fredag og lørdag



Arenakart fredag og lørdag, karanteneområde semifinaler/finaler lørdag er avmerket. Karanteneområdet er arenaområdet.

Parkering: Parkering på anviste plasser ved arena alle tre dagene. Ingen parkeringsavgift fredag og lørdag. Søndag er det kr 100,- i parkeringsavgift, som betales kontant eller med vipps: 574221

Klasser og løyper

Fredag 20 september: Norgescup sprint

Klasse	Løypelengde (løpt distanse)	Stipulert vinnertid
D16 (gjesteklasse)	2970m	13min
H16 (gjesteklasse)	3460m	13min
D17-18E	2970m	13min
H17-18E	3460m	13min
D19-20E	3180m	13min
H19-20E	3930m	13min
D21E	3440m	13min
H21E	3950m	13min

Lørdag 21. september – O-idol og NM Knock-out sprint

Klasse	Stipulert vinnertid i prolog, semifinale og finale
D16 (o-idol)	8-9min
H16 (o-idol)	7-9min
D17-18E	8-10min
H17-18E	7-9min
D19-20E	8-10min
H19-20E	7-9min
D21E	8-10min
H21E	7-9min

Søndag 22. september – Norgescup finale senior og NM junior stafett

Klasse	løypelengde	Stipulert vinnertid
D21E	6,0km	48min
H21E	7,4km	48min
D17-20 (stafett)	1. etappe: 3,3km 2. etappe: 3,3km 3. etappe: 4,1km	100min
H17-20 (stafett)	1. etappe: 4,2km 2. etappe: 4,2km 3. etappe: 5,1km	100min

Start

Fredag 20. september:

Alle deltagere møter direkte til «karanteneområde før start» hvor de skal være registrert før kl. 17.00. Oppvarming i karanteneområdet. Karanteneområdet er utendørs, men det er mulig å komme under tak.

NB!!! Ingen løpere skal innom arena før start.

Første start kl. 17:00. Et minutts startintervall i hver klasse. Forstart 6 minutter før start. Ca. 1 ½ minutt å gå/jogge fra forstart til selve starten. Opprop 3 minutter før start.

Startnummer deles ut ved registrering i karanteneområdet. Løse postbeskrivelser ved start.

Transport av klær fra forstart til arena vil gå kontinuerlig.

Lørdag 21. september:

Alle deltagere møter direkte til «karanteneområde før start» hvor de skal være registrert før kl. 09.30. Oppvarming i karanteneområdet. Karanteneområdet er utendørs, men det er mulig å komme under tak.

NB!!! Ingen løpere skal innom arena før start.

Første start prolog i O-idol (D/H 16) kl. 09:30. Første start prolog i NM-klassene kl. 10:00. Et minutts startintervall i hver klasse. Forstart 6 minutter før start. Ca. 2 minutt å gå/jogge fra forstart til selve starten. Opprop 3 minutter før start.

Transport av klær fra forstart til arena vil gå kontinuerlig.

Startnummer deles ut ved registrering i karanteneområdet, samme startnummer benyttes i prolog, semifinale og finale. Løse postbeskrivelser ved start.

Semifinaler – første semifinale starter kl. 13:30

De 30 beste i hver av klassene går videre fra prolog til semifinaler. 3 semifinaler á 10 løpere i hver klasse. Semifinalene gjennomføres med gaflingen «Runners Choice». 3 minutter mellom hvert semifinaleheat. Opprop 3 minutter før start.

Runners choice: 30sek før start får løperen gå frem til et bord hvor det ligger 3 kart med kartutsnitt på baksiden. Disse kartutsnittene (a1, b1, c1) viser bare gaflingen og er det løperen får se før han velger løype. Løperen tar kartet de velger i startøyeblikket.

Løpere som er kvalifisert til semifinaler må oppholde seg innenfor «karanteneområdet ved arena» mellom prolog og semifinale. Karanteneområdet er selve arenaen og består både av innendørs og utendørs areal.

Finaler – første finale starter kl. 15:30

De 3 beste i hver av klassenes 3 semifinaler, pluss fjerdeplass med beste tid (Lucky loser) går videre fra semifinalene til finale. Finalene gjennomføres uten gaffling. 10 minutter mellom hvert finaleheat. Opprop 3 minutter før start.

Løpere som er kvalifisert til finaler må oppholde seg innenfor «karanteneområde ved arena» mellom semifinalene og finalene.

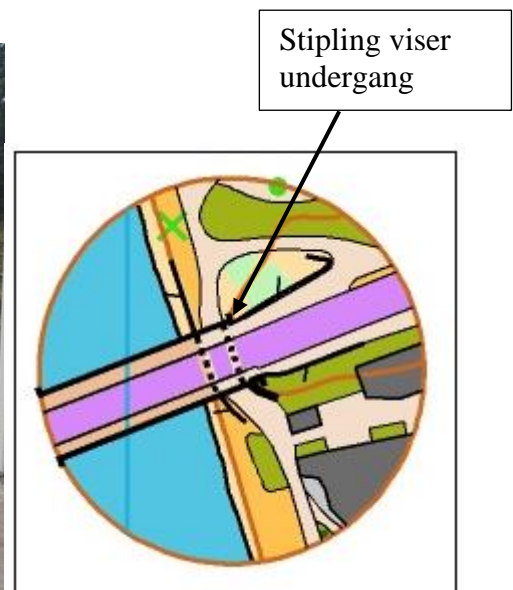
«Åpne» semifinaleheat fra kl. 14:50

For de som ikke kvalifiserer seg til semifinalene er det anledning å løpe igjennom semifinaleløypene med «Runners Choice» uten tidtaking fra kl. 14:50. De «åpne» semifinaleheatene kjøres med to minutters intervall. Møt opp ved start for semifinalene. Heatene fylles opp fortløpende uten hensyn til kjønn og klasser.

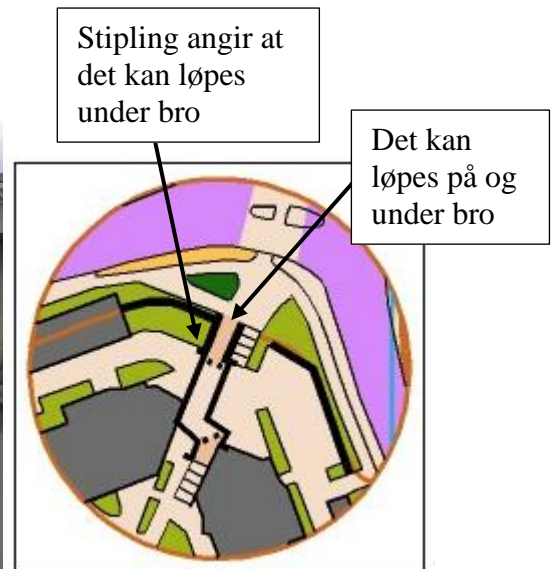
Layout på kart ved underganger/kryssinger/bro

For å unngå usikkerhet i forbindelse med underganger/kryssinger/bro har vi tatt ut kartutsnitt og bilder som illustrerer hvordan kartet skal forstås.

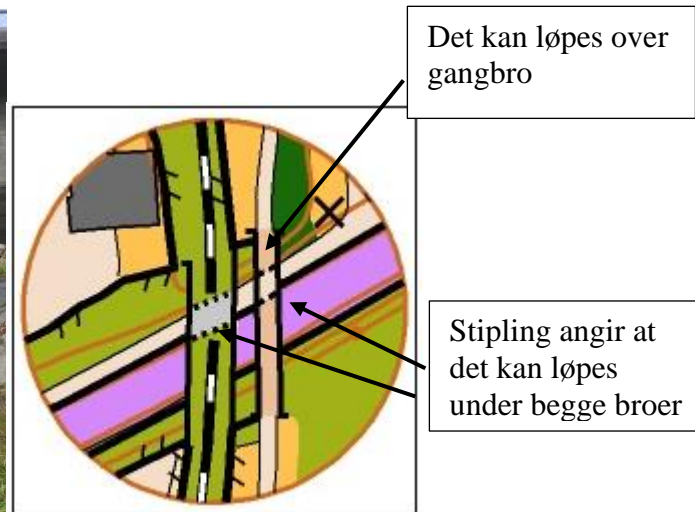
Eksempler på steder der det går an å passere i to forskjellige plan:



Kartutsnitt viser at det kan løpes over og undergang er stiplet.



Kartutsnitt og bilde som viser gangbro



Kartutsnitt og bilde fra gangvei under jernbanebru og gangbro

Søndag 22. september

NM-stafetten starter på arena. Veksling på arena.

- H17 – 20 starter kl. 10:00
- D17 – 20 starter kl. 11:30

Lagsposer med startnummer og backup-lapper for hvert lag hentes ut i sekretariatet. Ingen lagsposer for D/H21. Start og veksling på arena. Oppvarming på arena/parkeringsområde. Det er dusjmuligheter ved arena, men kapasiteten er noe begrenset.

Norgescup fellesstart for D/H 21 starter ca. 1,6 km fra arena (ca. 20 minutter å gå/jogge). Brikkekontroll og utdeling av GPS ved arena. Backup-lapper tilgjengelig ved arena. Oppvarming langs vei til start, begge sider av veien er forbudt område.

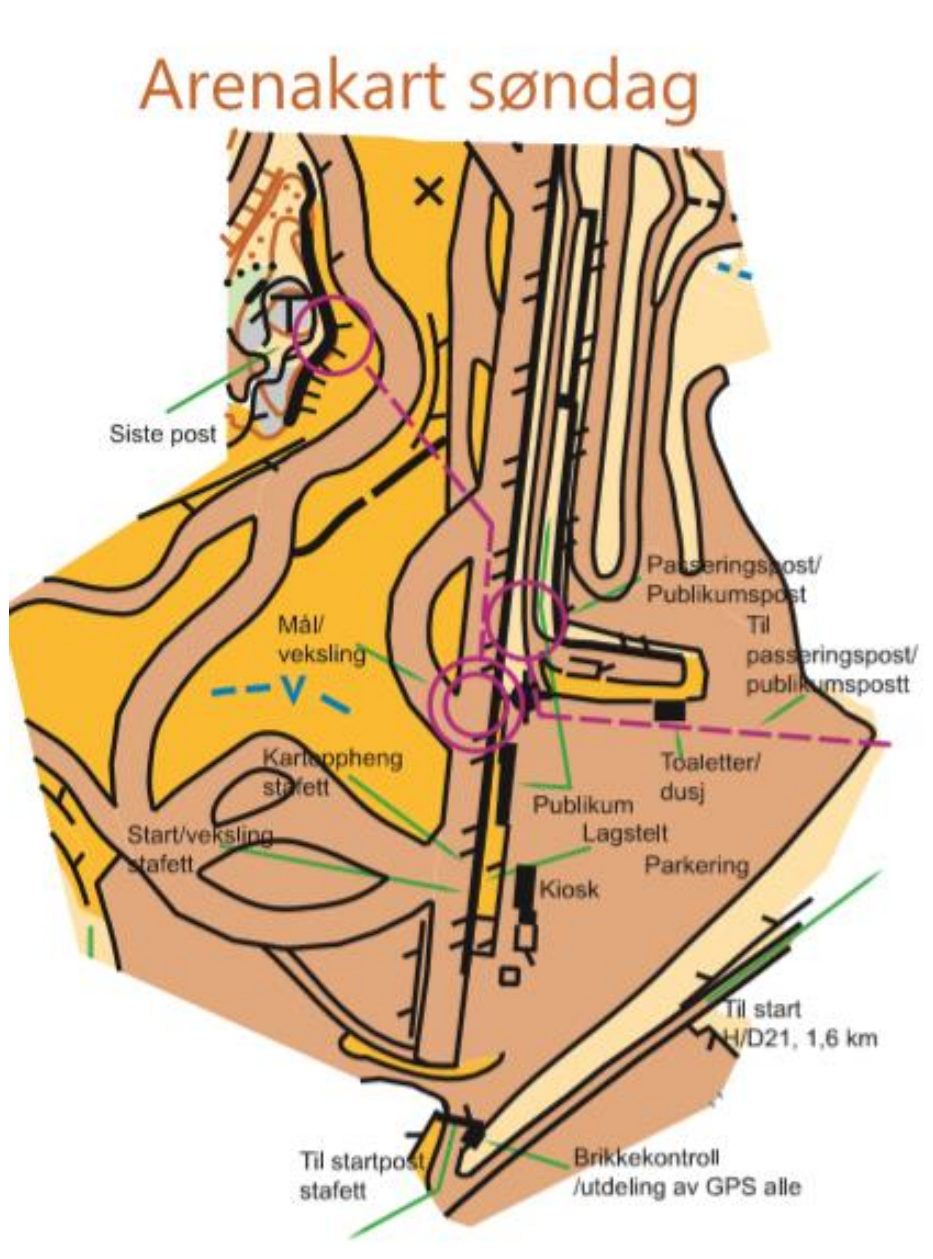
- D 21 starter kl. 09:30
- H 21 starter kl. 10:00

Spesielt for D21 og H21 (fellesstart).

Det er 2 kart inne i plastmappa (en på hver side). Løperne løper gjennom løypa og tar alle poster frem til siste postmarkering. Kartet må da snus og posten løperen står på vil være markert med en starttrekant.

Det vil bli benyttet spredningsmetode. Ingen løse postbeskrivelser.

Målgang/veksling: Det vil være 2 innløp. Et innløp for målgang både for fellesstart og stafett og et innløp for veksling. Deling vil skje på oppløpssida og vil være godt merket. Løperne som veksler passerer gjennom målområdet, leverer kartet og løper frem til kartopphenget. Her tar de ned kartet for neste etappe og overleverer det til neste løper. Løper går deretter inn i sone for brikkeavlesing.



Arenakart søndag:

Tidtaking og stempling.

Fredag og lørdag:

EmitTag med touch-free stempling i alle klassene.

Søndag:

EmitTag for tidtaking, men **EKT** brikke for stempling på postene.

Mulighet for å leie EmitTag og EKT-brikke for de som ikke har egen (kr. 50,- pr. stk).

GPS

Disse klassene skal løpe med GPS.

Fredag: H21 og D21. (NOF legger ut en liste i Eventor med oversikt over hvilke løpere som skal ha GPS).

GPS deles ut ved forstart.

Lørdag: D/H 21 finale + D/H O-idol finale skal ha GPS.

GPS deles ut ved forstart.

Søndag: Fellesstart: D21 og H21 skal ha GPS.

Stafett: 10 lag i D17-20 og 10 lag i H17-20 skal ha GPS på siste etappe. (I henhold til liste fra NOF)

GPS deles ut ved arena.

Publikumsløp/trening:

På lørdag er det mulig å få løpt igjennom prologløypa. Det vil bli solgt kart fra siste løper er i mål på prologen. (kr 50/kart). Start vil være selvbetjent og tidtaking skjer via Brikkesys. Det er ikke anledning til å starte etter kl. 13.15. Strekktid kan tas ut i sekretariatet.

Det vil også bli lagt 2 treningsløyper. Kart kan bli oversendt på mail ved forespørsel til løpsleder, evt. kan de kjøpes på arena. Pris for 2 kart: kr 50,-

Premiering

Premiering i henhold til NOFs konkurranseregler. De tre beste i hver klasse under O-idol får en reise til senior-VM i Danmark i 2020 i regi av Norges orienteringsforbund, her får de bli med «inn i» den norske troppen for å se hvordan det er under et senior-VM.

Salg og kiosk

Salg av varmrett, rikt utvalg av kaker og vanlige kioskvarer alle dager. Rune's o-utstyr har salgstelt på arena alle dagene.

Løpsorganisasjon

Leder Hovedkomiteen: Inge Hafstad (tlf.nr. 906 64 724, e-post: fmtliha@fylkesmannen.no)

Løpsleder alle dagene: Per Grande (tlf.nr. 416 64 343, e-post: per.grande@outlook.com)

Teknisk ansvarlig: Ole Morten Frøseth

Arenasjef: Kjell Lundsauet

Info og media: Mari Karoline Nubdal Frøseth (tlf.nr. 938 55 599, e-post: mari.karoline@froseth.org)

Økonomi: Karl Arne Melbye

Løypelegger fredag: Tor Ove Hallem

TD fredag: Terje Rønning

Løypelegger lørdag: Anton Bjartnes

TD lørdag: Lars Sandstad Skjeset

Løypelegger søndag: Arne Okkenhaug

TD søndag: Gunnar Vatn


Jury for alle dager, utnevnt av Norges Orienteringsforbund:

Leif Størmer, Fossum

Maria Jonsson, Nydalen

Magne Mathisen, Porgrunn

Velkommen til Verdal!

 *Værdalsbruken AS*



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte