

NM NATTORIENTERING
17. oktober 2019



PM

**NM-natt i Rælingen
torsdag 17. oktober 2019**

Velkommen til Østmarka!

Sponsorer



LUMONITE

VALOSTORE

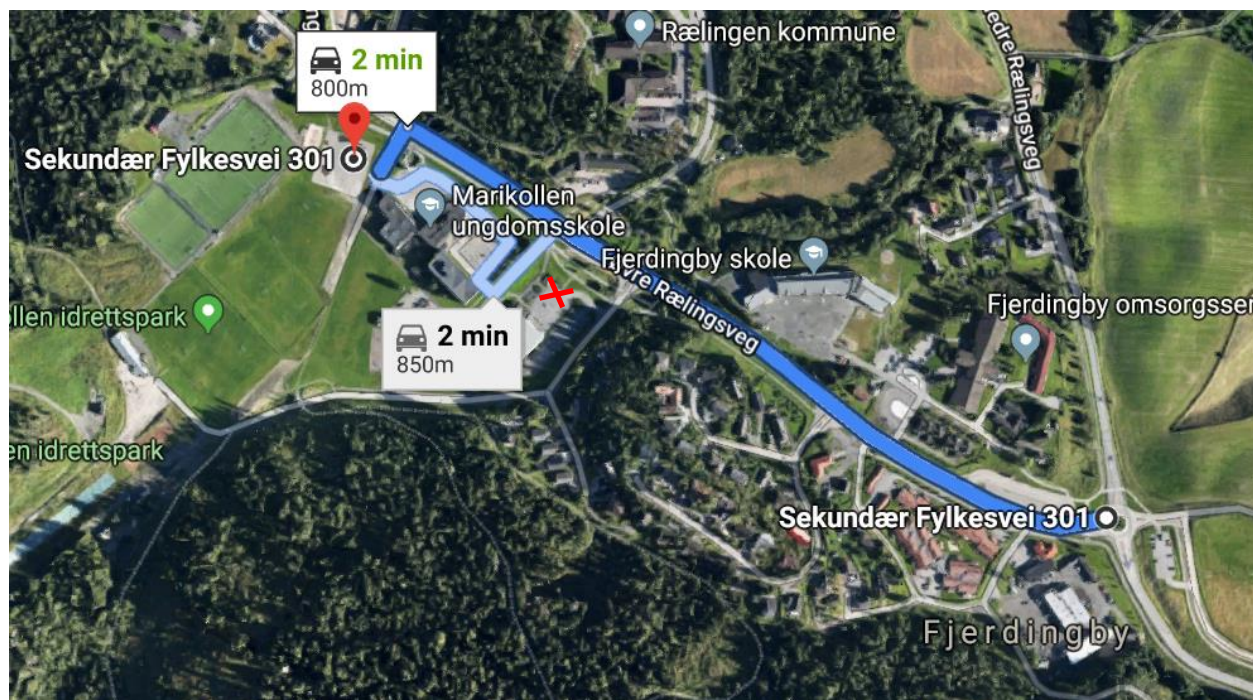
noname



Løpsinformasjon - PM

Arena

Marikollhallen, Rælingen (<https://goo.gl/maps/NuwETki5jR82>). Fra Lillestrøm er det ca. 4 km og fra Oslo S ca. 24 km. Det er merket fra rundkjøring RV120, ca. 800 m til parkering langs Øvre Rælingsvei mot Marikollen. Se kart under. Marikollhallen merket med rødt kryss.



Parkering/adkomst

Det er gode parkeringsmuligheter i nærheten av arena, men det oppfordres til samkjøring for å begrense bilkjøring. Parkering skal kun skje på anviste plasser. Det er ca. 250 meter å gå fra parkering til arena. Ingen P-avgift. Det er bussholdeplass 50 m fra arena med god forbindelse til Lillestrøm, se invitasjon for ytterligere informasjon.

Løpskontor

Løpskontoret er inne i hallen og åpner 2 timer før første start. Se arenakart.

Klasser og løypelengder

	D 17-18*	D 19-20	H 17-18	H19-20	D 21-*	H 21-*
Løypelengde, km	4,2	5,0	6,7	8,2	7,3	10,4
Stigning, m	200	250	295	380	295	460
Antall poster	12	14	22	23	22	25
Antall meldeposter	4	4	5	4	5	5
Kartstørrelse	A4	A4	A4	A3	A3	A3
Fellesstart	19:00	19:00	19:10	19:10	19:25	19:25

* D/H21- gjest løper samme løyper som D/H 21- og starter i fellesstart kl. 18:50. Åpen-gjest løper D17-18-løypa og starter i fellesstart kl. 19:35.

Kart

Marikollen (2018) iht. ISOM2017. Utgitt av Østmarka OK. 1:10 000/5m. Kartet er nytt til arrangementet og ble synfart og rentegnet høsten 2017 av Olles kartfirma. Mindre revisjoner er utført i 2018 og 2019 av Kjell Hobøl. Kart og løyper blir laserprintet på vannfast papir. Postbeskrivelser er trykket på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser.

Kartbytte

Alle klasser har kartbytte. Begge kartene leveres ved start, det er karttrykk på begge sider. Fra start vil kartet være teipet over med et hvitt ark med påført startnummer. I startøyeblikket plukkes kartet fra bakken, det hvite arket rives av og første del av løypa er på den siden som vender opp. Når løperen kommer til siste post på side 1 snus kartet, og løypa forsetter med start-trekant fra samme post. Det er ingen bemanning ved kartbytte.

Gafling

Alle løypene er gaftet. Påse at gaflingsrundene løpes i riktig rekkefølge.

Poster

Postene henger stedvis tett – sjekk koder! Postene har postskjerm, reflekssylinder og Emit Touchfree stimplingsenhet. Generelt er topp av refleks plassert ca. 100 cm over bakkenivå. Touchfree postenhetene er festet horisontalt eller vertikalt på bukken. Enkelte poster kan ha to stimplingsenheter. Sørg for å sjekke at emiTag brikken har registrert stimplingen ved å se at brikka blinker. Max. stimplingsavstand er ca. 60 cm foran postenheten når man står stille. Stimplingsavstanden minsker i høy fart.

Mer info om korrekt stimpling med Emit Touchfree finnes her:

<http://emit.tips/forcompetitors/foto/intro.html>

Stimpling/tidtaking

Både stimplingskontroll og tidtagning skjer med emiTag. Alle emiTag-brikker som har serienr. lavere enn 3673870 må byttes i løpet av 2019.

Terrengbeskrivelse

Store deler av terrenget har villmarkspreget med storvokst gran og furuskog. Det er mange åpne myrer og grovkuperte kollepartier som hovedsakelig går i nord-sør retning og innbyr til ulike veivalg. Her er sikten og løpbarheten gjennomgående god. **NB! På grunn av mye nedbør i høst er myrene våte og tunge.** Løperne vil også komme i kontakt med områder med tettere gran- og blandingsskog med redusert fremkommelighet og krav til o-teknisk presisjon. Bunnen er vekslende med både mose og lyng. Det er noen gjennomgående stier i terrenget med generelt god løpbarhet. Stier som går over åpne myrer kan enkelte steder være vanskelige å se og følge. Både åpne og bevokste myrer er normalt våte for årstiden.

Forbudte områder

Det pågår anleggsarbeid nær arena. Løperne skal følge merket løype fra siste post til mål, det er forbudt å bevege seg bort fra merket løype.

Anbefalt skotøy

Vanlige O-sko med pigger. Lange pigger er ikke tillatt på fellesstart.

Spesielle karttegn

Spesielle tegn:

	Åpent område med spredte busker og kratt
	Skytebane
	Lekehytte, gapahuk, rasteplass,
	Lekeapparat, infotavle, minnesmerke
	Utbyggingsområde

Avstander til forstart og fellesstart



Det er 400 meter til forstart og ytterligere 500 meter til fellesstart, til sammen 900 meter.

Startnummer og starttider

Alle skal løpe med startnummer. Startnummer fås på forstart. Sjekk startnummer i startlista i eventor. Det er også oppslag på arena og på forstart hvilket startnummer den enkelte skal løpe med. Hver enkelt henter sitt eget startnummer (selvbetjening) og fester det på løpsdrakten med sikkerhetsnåler (fås også på forstart). Vær ute i god tid.

Klasse	Startnummer	Opprop fra	Forstart fra	Startid
H21-Gjest	700-799	18.30	18.40	18.50
D21-Gjest	800-899	18.30	18.40	18.50
D19-20	1-99	18.40	18.50	19.05
D17-18	100-199	18.40	18.50	19.00
H19-20	200-299	18.50	19.00	19.15
H17-18	300-399	18.50	19.00	19.10
H21	400-499	19.05	19.15	19.30
D21	500-599	19.05	19.15	19.25
Åpen Gjst	600-699	19.15	19.25	19.35

emiTag

De som skal leie emiTag får dette ved opprop/sjekk 10. min før forstart. Tap av leid emiTag belastes med kr 750.

noname



GPS og GPS-vester

GPS og GPS-vester hentes ved forstart 30 min før egen start. Liste over løpere som skal løpe med GPS slås opp på arena og publiseres i eventor. GPS-enheter og vester leveres inn ved målgang.

Karantene

Fra kl. 18:55 er arena forbudt område for løpere som ikke har startet. GPS-tracking åpner kl. 19:00. Det er ikke tillatt for løpere å se på GPS-tracking på noen medier (telefon, nettbrett, etc.) før egen start.

Oppvarming

På veien til forstart og bred sti til fellesstart.

Startområdet

Startfeltet for fellesstart vil ha inntil 22-23 personer i bredden.

Start

Det er ca. 400 m å gå til forstart og 15 høydemeter. Merket fra arena. Fra forstart er det ytterligere 500 meter til fellesstart og 40 høydemeter. Opprop/sjekk ved forstart i hver klasse starter 20 min før fellesstarten går. Det er løpernes ansvar at de er krysset av på startlistene, at de har riktig emiTag og benytter tildelt GPS. Forstarten er fra 10 min før start.

Startprosedyre

Løperne slippes fram til kartplanken ca. 2 minutter før start og stiller seg ved sitt kart, som er lik startnummeret. Løperne nullstiller emiTag på vei inn til startfeltet. Det er løpers ansvar å sørge for å nulle brikka før start (sjekk at brikka blinker).

Ved start vil kartet være teipet over med et hvitt ark med påført startnummer. Kartet plukkes opp fra bakken 5 sekunder før start (først pip), det hvite arket rives av i startøyeblikket og første del av løypa er på den siden som vender opp. Løperne kan ikke se på kartet før start.

Startpost

Startposten er langs sti ca. 390 m etter fellesstart, alle skal løpe til startpost. Vakter er satt ut. Det er ikke stemping på startpost. Det vil være ledende tilnærmet sammenhengende merking. Dette kommer i tillegg til oppgitte løypelengder. Startpost er markert med postflagg og refleks.

For sent til start

Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørens veiledning ved start.

Drikkestasjoner

Det er 1 bemannet væskepost i løypene H21-, D21- og H19-20. Førstehjelpsutstyr er tilgjengelig her. I tillegg er det løperdrikke ved mål.

Kryssing av vei

Til mål fra sistepost krysser løperne en lite trafikert vei. Her vil det stå veivakt.

Målgang



Det er merket løype 530 meter fra sistepost til mål som skal følges. Grunnet mye regn i det siste og anleggsarbeider v/arena med fare for å dra jord og grus inn i hallen, er målgang flyttet ut av hallen. Målgang skjer derfor utendørs ved Marikollhallen, se arenaskisse.

Løpstiden registreres automatisk ved passering av målstreken. I alle klasser avgjøres plassering av passering av mållinje. Mållinjen filmes kontinuerlig og jevne dueller kan avgjøres med fotofinish av måldommer. Jamfør NOFs konkurranseregler er man i mål når brystkassen bryter mållinjen.

Følg sluse videre til avlesning av emiTag for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for evt. innsamling av leid emiTag. Det er ikke utskrift av strekktidslapper.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

Maksimaltid

Mål stenger kl. 21.40.

Tøy fra start

Tøy fraktes fra start til arena.

Live resultater og premieutdeling

Det er meldepost og live resultater i alle klasser, se link i eventor og under. Det er god mobildekning i området. Oppheng av offisielle resultatlister og protestfrist annonseres av speaker på arena. For resultatlister utover det henvises det til Livesenteret (<http://www.liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=769>).

Det blir premieutdeling etter at protestfristen er over. NM-medaljer i henhold til NOF's regler. 1/3 premiering av antall startende i NM-natt. Det er uttrekkspremier som trekkes blant alle løpere som stiller til start.

Garderobe og toaletter

Det er tilgang på garderobe og dusj i Marikollhallen.

Skobegrensninger

Forbudt med o-sko innendørs i Marikollhallen.

Fair play

Det er ikke tillatt å ha med seg o-kart over området til arena. Løperne beholder løpskartet ved målgang.

Førstehjelp

Det er eget sanitetsteam på arena.

Bespising

Det vil være salg av varm lapskaus, kaffe, te og kaker. Betalingsløsning: Vipps nr. 14151 og kontanter.

Salg av sportsutstyr

Handshake Norway AS har salg av Lumonite hodelykter 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 ute i foajeen. Det er god mobildekning i området. Merk: Løpere som ikke har startet har ikke lov til å følge GPS-tracking i noen som helst form.

Det trådløse nettverket heter OIKT-GJEST. Man må logge seg inn, men dette er selvforklarende. (Velkomstsider -> legg inn mobilnummer -> motta kode på SMS).

NOFs regelverk

Det vises til regelverk for Norgesmesterskap på: www.orientering.no

Løypelegger: Trond Kortner

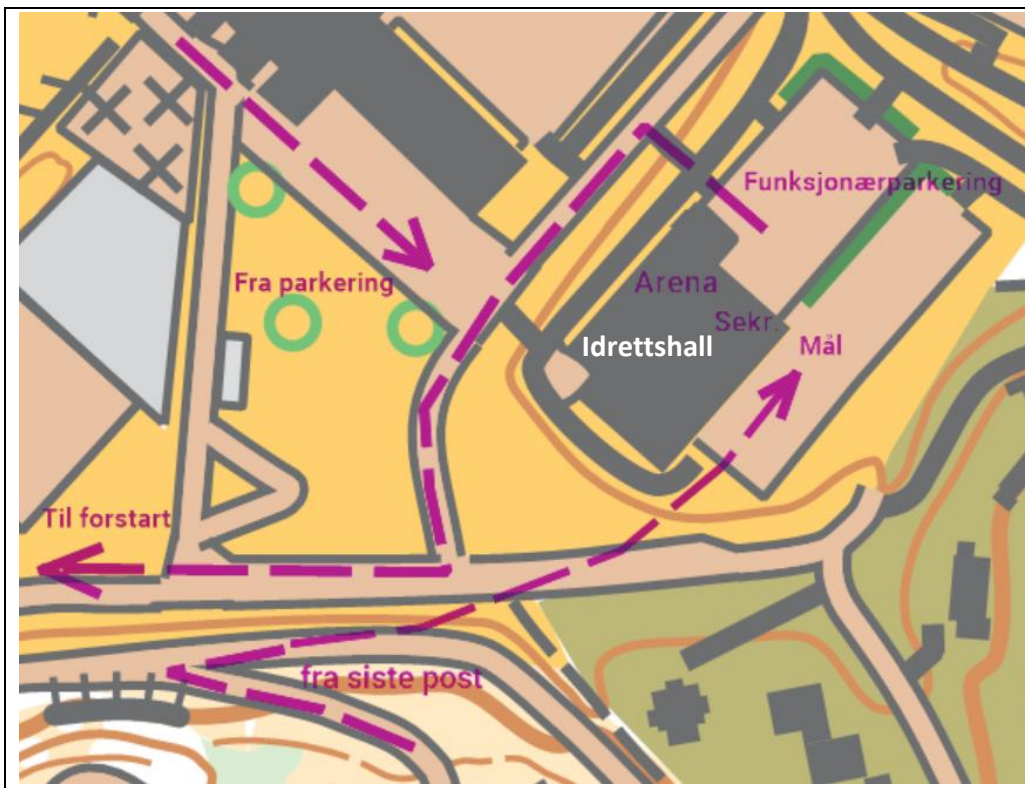
Løypekontrollør: Øystein Pettersen

TD og arr.ansvarlig: Jan Arild Johnsen

Løpsleder/komiteleder: Jørn Mjøster

Jury: oppnevnes av NOF.

Arenaskisse



I Idrettshall:

- Løpskontor
- Resultat- og oppslagstavle
- Visning av GPS-tracking
- Premieutdeling
- Kiosk
- Førstehjelp
- WC/Dusj
- Garderobe
- Klær fra Start
- Sportsutsalg

Ved mål:

- Avlesning
- Innlev. lånt emiTag og GPS
- Rød sone
- Sekretariat
- Løperdrikke
- Speaker