



# PM

- **Norgesmesterskap junior stafett 20. september 2020**
- **O-Idol 19. september 2020**
- **Norgescupløp for junior 19. september 2020**
- **Norgescupløp for senior 19. og 20. september 2020**

## **MOBILDEKNING OG TRÅDLØST NETTVERK PÅ ARENA**

Det er dårlig mobildekning på og ved arena, og vi henstiller løpere og ledere om i minst mulig grad å forsøke å belaste mobilnettets. På arena finnes trådløst nettverk «NOF public», som vi ber om blir brukt til all kommunikasjon.

## **SERVICEFUNKSJONER PÅ ARENA**

Vi tilbyr enkel kiosk med pølser med brød/lompe, pizzasnurrer, vafler, kaker, bananer, kaffe, brus og yt. Betaling er kun mulig med VIPPS-betaling til #123672 – Fana IL Orientering.

For løpere og ledere er det WC på Fanahytten (nord på arena), samt tilgang til en enklere toalettløsning ved arenainngangen fra parkeringsplassen. Oppslag foran alle toalettene minner om gjeldende renholds krav.

Løpskontoret er åpent senest når passasjerer fra de første arrangørbussene ankommer, ca. kl. 0730 lørdag, og ca. kl. 0715 søndag.

Pga smittevernregler opererer vi med en arena uten oppslåtte startlister, resultatlister o.l., og vi deler heller ikke ut PM på papir. Startlister, innbydelse og PM er tilgjengelige på nett, og last gjerne ned disse til din enhet før du kommer oppover til arena. Dess mindre vi unødvendig belaster nettene på arena, dess bedre.

På de siste sidene i dette dokumentet finnes arenaskisser for lørdag og søndag, som viser plassering av bl.a. kiosk («Salg»), toaletter og løpskontor. **Deler av arena vil være avsperrret, dette vil framgå av skilting og avsperringer på arena.**

### **PARKERING**

Privat parkeringsplass like ved arena. Parkeringsavgift kr. 30,- pr. dag.

Betaling for parkering kan skje til VIPPS #514087 – Totland Parkering.

Eier av parkeringsplassen ber om at betaling skjer før ankomst (OBS: Dårlig mobildekning de siste kilometerene før arena), og at bilens registreringsnummer oppgis ved betaling.



### **ADGANG TIL ARENA**

**Kun arrangører, spesielt inviterte VIP-gjester, forhåndsregistrerte løpere og forhåndsregistrerte ledere vil ha tilgang til arena.**

Løpere og ledere er hver løpsdag inndelt i 2 kohorter, altså 4 kohorter totalt lørdag+søndag. Løpere har kun tilgang til arena i kohorter der de selv løper. Hvilke ledere som har adgang til arena i hvilke kohorter, framgår av liste som er publisert i Eventor. Gjeldende liste er den som til en hver tid er publisert. Evt. feil i listen (ledere som evt. mangler på listen, ledere som likevel ikke kommer, ledere som er koblet mot feil kohort o.l.) meldes snarest til [orientering@fanail.no](mailto:orientering@fanail.no). I flere kohorter har det vært nødvendig å be opprinnelig påmeldte ledere om å trekke seg, for at kohorten skal få en størrelse som er innenfor kommunens spesielle bestemmelser.

**Lørdag kan løpere og ledere i kohort 2 tidligst komme inn på arena kl. 1210.**

**Løpere og ledere i kohort 1 skal så langt mulig ha forlatt arena før kl. 1155.**

Løpere som kommer for sent i mål til å rekke dette, eller som av andre årsaker blir forhindret fra å forlate arena før kl. 1155, skal forlate arena så fort som mulig.

Ledere som er tilknyttet begge kohorter, trenger ikke å forlate arena mellom kohortene.

**Søndag kan løpere og ledere i kohort 2 tidligst komme inn på arena kl. 1130.**

**Løpere og ledere i kohort 1 skal så langt mulig ha forlatt arena før kl. 1115.**

Løpere som kommer for sent i mål til å rekke dette, eller som av andre årsaker blir forhindret fra å forlate arena før kl. 1115, skal forlate arena så fort som mulig.

Ledere som er tilknyttet begge kohorter, trenger ikke å forlate arena mellom kohortene.

Parkeringsplassen er definert som utenfor arena, se kartet under. All parkering skal skje på denne parkeringsplassen. Kartet viser også snuplassen hvor av- og påstigning for buss skjer. Det er ca. 500 meter å gå fra bussnuplassen til arena. Gangadkomst til arena kan skje direkte fra parkeringsplassen, eller via vegen som fører inn på arena ved boligene nord for denne.



### **LIVERESULTATER**

Liveresultater med løpende tider både fra skogen og fra målgang/veksling vil finnes [her](#).

### **TIDSSKJEMA, STARTTIDER OG KOHORTINNDELING**

Opphold på arena skal generelt være så kortvarig som mulig, og innenfor de ytre grenser som er satt under «ADGANG TIL ARENA» over.

Lørdag starter de første løperne i pulje/kohort 1 kl. 0900, mens de første løperne i pulje/kohort 2 starter kl. 1300. Se startlistene i Eventor for nærmere detaljer.

I pulje/kohort 1 lørdag inngår D16, D17-18, D19-20, D21- og H21-.

I pulje/kohort 2 lørdag inngår H16, H17-18 og H19-20.

Søndag starter jentestafetten kl. 0830 og guttestafetten kl. 1230.

For H21- og D21- er det fellesstart søndag for løpere som lørdag kom mer enn 12 min bak klassevinner, eller som ikke har tellende resultat fra lørdag.

H21- har jaktstart 0840-0852, og fellesstart 0855.

D21- har jaktstart 0900-0912, og fellesstart 0915.

Søndag inngår D17-20, D21- og H21- i pulje/kohort 1, og H17-20 i pulje/kohort 2.

### **STARTNUMMER**

Alle skal løpe med startnummer festet på brystet. Ingen del av startnummeret skal brettes bort.

Alle får nytt startnummer søndag.

Sikkerhetsnåler vil være tilgjengelige på startnummerhentingsstedet for de som ikke har med seg slike, men vi oppfordrer selvsagt til gjenbruk.

### **START INDIVIDUELLE LØYPER LØRDAG OG SØNDAG**

I individuelle løyper er det ca. 1.000 meter (10 min) å gå på veg fra arena til «forstart».

Med «forstart» menes i dette tilfellet stedet hvor startnummer og evt. leiebrikker hentes, og oppvarmingstøy kan leveres. Det gjelder ikke noe krav til når løperne må fortsette fra forstart til tidsstart, dette må løperne selv ha kontroll på.

Løperne bør være på forstart minst 15 min før sin tildelte starttid, men ikke tidligere enn 0820 i kohort 1 lørdag, ikke tidligere enn 1220 i kohort 2 lørdag, og ikke tidligere enn 0800 søndag.

Startnummer og evt. leiebrikker for individuelle løyper skal hentes av løperen selv.

Det er ikke anledning til å returnere fra forstart til arena, og det er heller ikke adgang for ledere til forstart eller start.

Fra forstart er det ca. 350 meter til tidsstart, delvis langs veg og delvis på sti og gjennom åpent beiteland. Oppvarming kan skje i området mellom forstart og tidsstart, men evt.

oppvarmingstøy for tilbaketransport til arena, må altså leveres på forstart.

Det er av denne grunn tillatt å returnere fra tidsstart til forstart.

Lørdag er inngang til første bås på tidsstart 3 min før løperens oppgitte starttid, søndag må løpere være klare til oppstilling 5 min før sin oppgitte starttid.

Fra tidsstart er det 60 meter i merket sluse til startpost.

Vask, nulling av brikke og utlevering av backuplapp skjer ved tidsstart.

Husk avstandsregelen som gjelder før start!

Oppvarmingstøy fra start kan hentes sør for premieteltet på arena. **På grunn av kort løpstid kan vi ikke garantere at alt tøy er tilbake på arena når løperen kommer i mål.**

**Løper som har løpt har ikke adgang til å returnere til forstart eller start.**

OBS: Det er ikke toaletter ved verken forstart eller start!

## **START OG VEKSLING STAFETT SØNDAG**

Stafetten søndag har start og veksling på arena.

Husk avstandsregelen som gjelder før både start og veksling!

Startnummer hentes lagvis i løpskontoret søndag.

Alle må huske å nulle brikken før utløp på sin løype. Nullingsenheter finnes ved inngangen til vekslingsområdet, og vil også finnes ved oppstilling til fellesstart og omstart. Vask skjer før inngang/nulling og utlevering av backuplapp.

Innkommende løpere fra de to første etappene passerer mål, og fortsetter direkte gjennom krapp venstresving til veksling. Veksling foregår ved at innkommende løper strekker ut armen og gir utgående løper et klapp på skulderen eller albuen.

Utgående løper fortsetter til kartoppheng, der kartene er rullet sammen som sylinder og trekkes ut fra nummererte huller i en planke. Laveste startnummer kommer først, og det står en vertikal strek mellom hvert startnummer. Kart for 2. etappe henger over startnummeret på blå planke, kart for 3. etappe henger under startnummeret på rød planke. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart. Hvis en løper gjennomfører etappen sin med galt kart, blir laget diskvalifisert.

**Stafettkartene er merket på både for- og bakside med startnummer og etappennummer.**

Fra kartoppheng er det ca. 150 meter langs veg til startpost.

Fra fellesstart 1. etappe er det ca. 220 meter langs veg til startpost.

Tidspunkt for omstart kunngjøres av speaker, men det planlegges omstart for løpere som ennå ikke har løpt ut på sin etappe ca. kl. 1000 i jentestafetten og ca. kl. 1400 i guttestafetten.

## **MAKSIMALTIDER, KART, POSTBESKRIVELSER OG STIGNING**

For O-Idol lørdag gjelder en maksimaltid på 120 minutter, for øvrige klasser lørdag gjelder en maksimaltid på 90 minutter.

Lørdag er løypene i H17-18 og D21- 100 meter lengre enn oppgitt i innbydelse datert 26.august. Se denne innbydelsen for øvrig info om kart, terreng, løypelengder og ca. antatte vinnertider. Kartene er printet i A4 på vannfast papir Antius 800, og er ikke i plastlomme.

Lørdag er det løse postbeskrivelser i tillegg til postbeskrivelser på løpskartene, men søndag er det postbeskrivelser kun på løpskartene. Løse postbeskrivelser lørdag deles ut ved tidsstart.

For individuelle løyper framgår stigning av postbeskrivelsen, for stafettløypene er stigningen:

D17-20 første og andre etappe: 160 meter

D17-20 tredje etappe: 185 meter

H17-20 første og andre etappe: 170 meter

H17-20 tredje etappe: 205 meter

## **STEMPLINGSSYSTEM, STARTLISTER OG LIEBRIKKER**

«Vanlig» EMIT-brikke brukes til kvittering, og EMITAG-brikke (festet på armen) brukes til tidtaking i alle løp. Alle må løpe med de brikkene de er satt opp med i startlisten.

Startlister med begge brikkenummer legges ut i Eventor i forkant av hvert løp, og vi ber innstendig alle om å sjekke at de er oppført med korrekte brikkenummer. Evt. feil brikkenummer eller andre feil i startlisten meldes på e-post til [frode@oldervoll.net](mailto:frode@oldervoll.net), evt. på løpskontoret løpsdagen (, men vi vil helst ha slike feilmeldinger på e-post i forkant).

For søndagens stafett, der startlister legges ut i Eventor lørdag kveld, må klubbene sjekke at også lagoppstillinger er korrekte, og at korrekte klubber er tatt med i navnet på sammensatte stafettlag.

Løper som kun skal løpe stafett, og skal bruke leiebrikke, henter denne på løpskontoret søndag. Øvrige leiebrikker deles ut på forstart, og de som får slike brikker på lørdag og skal løpe også søndag, beholder disse etter løpet lørdag og bruker de samme brikkene søndag. Lieiebrikker leveres tilbake etter vask og avlesing etter siste løp.

## **MÅLGANG**

Det er ingen stempling på mållinja. Avlesing av brikker skjer slik:

- Individuelt: løper krysser mållinja, følger målslusen, og vasker seg selv og brikke før avlesing.
- Stafett første og andre etappe: løper krysser mållinja, fortsetter til veksling og veksler, følger målslusen tilbake, og vasker seg selv og brikke før avlesing.
- Stafett siste etappe: som for individuelt.

Ved eventuell diskvalifikasjon fortsetter løper inn i «rød sone» for videre kontroll.

Husk avstandsregelen som gjelder etter både veksling og målgang!

## **INNSAMLING AV LØPSKART, FAIR PLAY OG BRUK AV LIVELOX**

Løpskart samles inn ved målgang.

Løpskartene gjøres tilgjengelig som \*.pdf i Eventor når løpet er slutt.

Det er ikke tillatt å ha med verken gamle eller nye orienteringskart over det sperrede området på arena, og det er heller ikke tillatt å studere slike kart så lenge løpere og ledere er på arena.

Vi anbefaler løperne å legge sine spor i Livelox, som vil være tilgjengelig når løpet er slutt.

## **PREMIERING**

Premiering til beste 1/3 i hver klasse i O-Idol og NM junior stafett.

Premiering til beste 1/8 i hver klasse i Norgescup junior lørdag og Norgescup senior søndag.

Premiering til de 3 beste i hver klasse i Norgescup senior lørdag.

For de 6 beste i hver klasse (så langt det er så mange premier i den enkelte klasse) blir det premieutdeling på podium på arena så snart resultatene er klare.

Øvrige premier hentes i eget premietelt på arena. For stafett hentes slike øvrige premier lagvis. **Øvrige premier fra lørdag kan hentes søndag.**

Det er ikke premie til sammensatte stafettlag fra to eller tre klubber, og slike sammensatte lag telles heller ikke med i beregningsgrunnlaget for 1/3 premiering i stafetten.

### **PREMIEUTDELING OG KLAGER**

Konkurransereglene bestemmelser gjelder, men i lys av det spesielle tidsskjemaet som gjelder pga smittevernrestriksjoner, bes det om at de som vurderer å levere klage, så langt mulig melder dette til løpskontoret før premieutdelingen starter i aktuell(e) klasse(r).

Foreløpig plan for start av premieutdelinger er slik  
(OBS: ca.-tider, speaker kunngjør faktiske tider):

- **D16:** 1120 lørdag
- D17-18: 1145 lørdag
- D19-20: 1045 lørdag
- D17-20 stafett: 1045 søndag
- D21-: 1130 lørdag og 1030 søndag
- H16: 1545 lørdag
- H17-18: 1555 lørdag
- H19-20: 1525 lørdag
- H17-20 stafett: 1430 søndag
- H21-: 1110 lørdag og 1015 søndag

### **LAGOPPSTILLINGER STAFETT**

Lagoppstillinger i stafetten må legges inn i Eventor senest lørdag 19. september kl. 2000. Evt. nødvendig endring av lagoppstillinger etter dette tidspunktet meldes tidligst mulig pr. e-post til [frode@oldervoll.net](mailto:frode@oldervoll.net), evt. til løpskontoret søndag morgen/formiddag.

### **TRANSPORT**

Alle som har bestilt busstransport til arena, skal reise med den bussen de er satt opp på. Alle busser til arena starter fra løperhotellet. For busser som skal ta med passasjerer fra Skjoldskiftet, er det satt av ledige plasser i vedkommende buss til disse passasjerene. Bussene passerer Skjoldskiftet ca. 10 min etter avgang fra løperhotellet.

De som har bestilt buss fra Skjoldskiftet, skal benytte holdeplassen i Fanavegen vest for ESSO:



Passasjerlister og bussavgangstider for lørdag kommer i Eventor senest fredag formiddag.

Søndag vil ledere, løpere på 1. etappe i D17-20 og løpere i D21- og H21- bli satt opp på de første bussene (avgangstider fra ca. kl. 0645). Avgangstider og opplysninger om hvilke løpere som skal reise med hvilke bussavganger søndag kommer i Eventor og på oppslag ved informasjonspost på løperhotellet.

Returbusser fra arena kjøres fortløpende, etter hvert som et tilstrekkelig antall passasjerer har kommet om bord. For å få en mest mulig effektiv returtransport, henstilles det om at løpere som er ferdige med sine løp, og som ikke forventer premie, fortløpende går ned til bussnuplassen for returtransport. I motsatt fall må det påregnes ventetid ved kohortens slutt, da vi ikke vil ha busskapasitet til å frakte hele kohorten samtidig.

Passasjerer som ønsker å gå av bussen på andre steder enn løperhotellet (lørdag) eller Bergen lufthavn Flesland (søndag), bes om å gi beskjed om dette ved påstigning på bussnuplassen.

Maksimalt passasjerantall pr. arrangørbuss er 35 passasjerer.

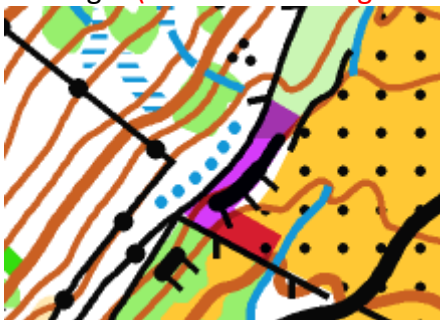
Det er ikke krav til bruk av munnbind på arrangørbussene, men det er i Bergen anbefaling om bruk av munnbind på offentlig kollektivtransport i situasjoner med trengsel der 1 meters-regelen ikke kan overholdes. Merk at dette også gjelder bybanen, som vi tror at mange vil velge for transport fra Bergen lufthavn Flesland til løperhotellet fredag.

## **OM LØYPENE**

### Generelt

De siste ukers regnvær har gjort terrenget generelt vått og tungt. Selv om det har tørket opp de siste dagene, vil nok myrene fremdeles være fuktige og til dels tunge rent løpsmessig.

Løperne vil måtte passere flere gjerder/steingarder begge dager, i enkelte områder er det gjerde på/langs steingarden, da vil kartet kun ha med gjerdet. For at løperne ikke uforskyldt skal havne i trøbbel er et lite område merket både på kartet og i terrenget (med «**orienteringsbånd**») som forbudt område (konturlinje), se bilde:



Et par andre steder kan løperne komme ut for sperrebånd i gul/svart farge; rundt brønn, over farlig stup etc, merkingene er her IKKE angitt på kartene.

### Alle løyper lørdag + Norgescup (D21-/H21-) søndag

- Løperne skal passere over et åpent område med innmark og noe bebyggelse. Traseen er angitt som merket løype (stiplet linje) på løpskartene. Merkingen er med «**orienteringsbånd**».

### Alle løyper lørdag

- Posten etter merket løype omtalt over er en spesiell detalj på kart og i postbeskrivelse, i terrenget er det et kort gjerdestykke.

### Spesielt for Norgescup (D21-/H21-) søndag

- I jaktstarten er det spredning med sommerfugl i begge klasser.

### Spesielt for NM junior stafett søndag

- Like ved startpost er det et privathus med uteareal/hage. Dette er korrekt angitt på kartet med «tomtegrønt» for privat område (forbudt). Fordi dette huset med tilhørende uteareal kommer nokså tett på startposten, har vi valgt å sperre med «orienteringsbånd» slik at løperne ikke kommer i konflikt med privat hus eller uteareal.
- Alle etappene skal passere arena underveis. **Merk at det skal kvitteres på post 100 både ved innløp til arenapassering og som siste post ved endt etappe.** Dette framgår av løype og postbeskrivelse, men understrekes likevel slik at vi unngår unødvendige diskvalifikasjoner.

### **DRIKKEPOSTER OG LØPERDRIKKE**

Det finnes ingen drikkeposter i løypene.

**Det vil heller ikke være tilgang til løperdrikke på arena, og alle må ta med det de trenger av drikke.**

### **SMITTEVERN**

Vi forutsetter at alle løpere og ledere er kjent med og forholder seg til [orienteringsforbundets smittevernbestemmelser](#). Oversikt over spesielle bestemmelser som pr. nå gjelder for Bergen kommune finnes [her](#).

### **VÆR**

Vi påtar oss ikke å varsle været, men lenke til yr.no sitt værvarsel for Fanahytten finnes [her](#).

Husk at morgenene kan være kalde i klarvær!

Lenke til værstasjon og værkamera ved Fanahytten (OBS: kan virke noe ustadig) finnes [her](#).

### **TRENINGSTILBUD FREDAG**

Fredagssprinten i Bergen sentrum er dessverre avlyst, men vi anbefaler våre 3 tidligere lanserte fortreningsstilbud, se innbydelsen for nærmere info om disse.

For de som ønsker et tilbud nærmere løperhotellet, har vår gode nabo IL Gneist på kort varsel tilrettelagt en treningsløype i gåavstand fra løperhotellet. Terrenget er nok mindre relevant enn de 3 ulike fortreningsstilbudene Fana IL tilbyr, men disse 3 er dessverre vanskeligere tilgjengelige fra løperhotellet. Vi takker IL Gneist for strålende hjelp :-)

Mer info om tilbudet fra IL Gneist her: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/13725>.

### **LØPSLEDER**

Håkon Mogstad, 480 38 185

### **SMITTEVERNANSVARLIG**

Vibeke Tefre Grieg, 976 39 768

### STEVNELEGE

Elin Kryvi Strandenæs, 930 68 772

### JURY

Jack Bjørnsen, Kristiansand OK

Lars Klyve, Oppsal Orientering

Magne Wiig Mathisen, Porsgrunn OL

**LYKKE TIL I LØYPENE!**

***En stor takk til våre sponsorer og støttespillere:***



**BERGEN  
KOMMUNE**



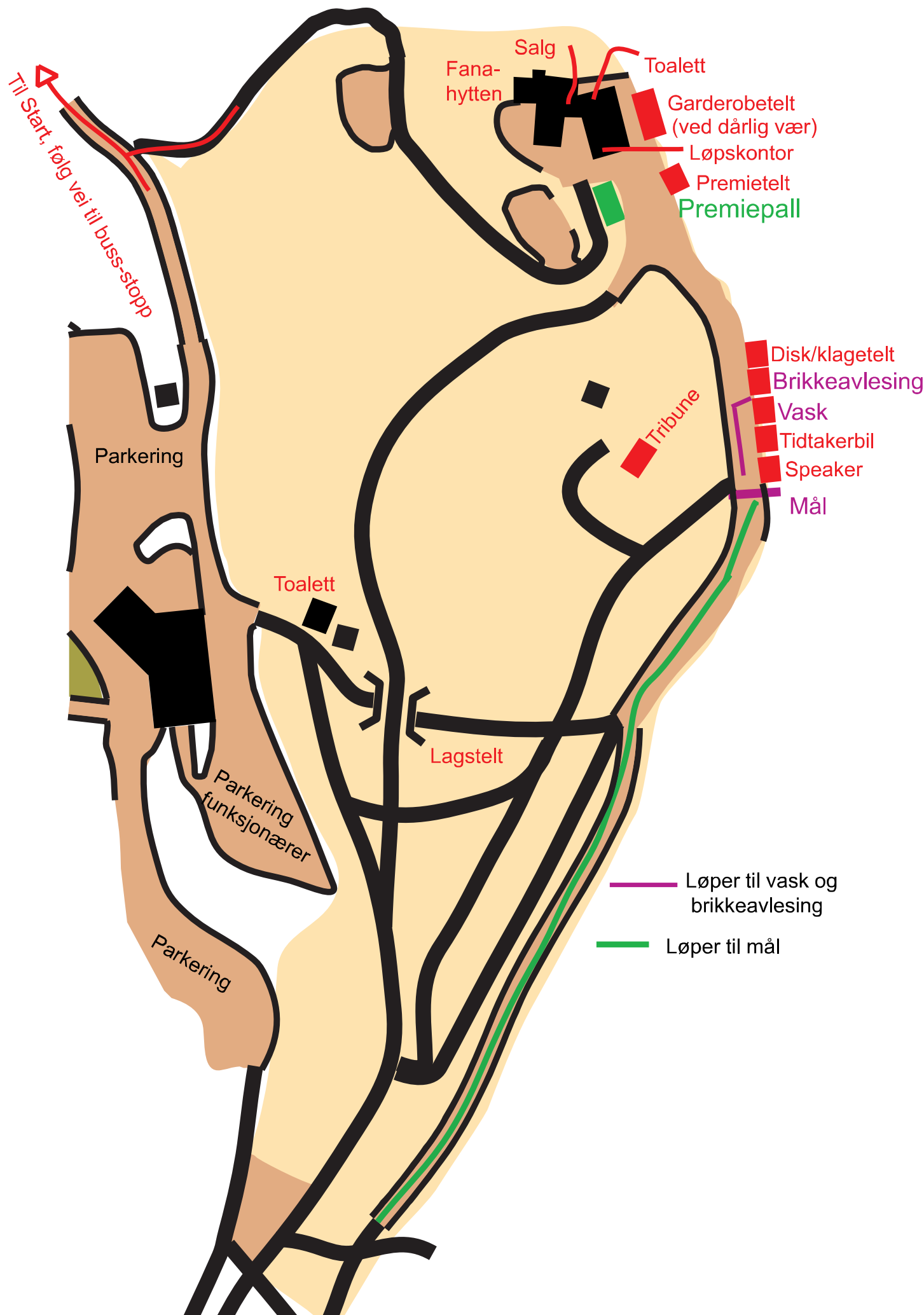
**EQTIMING**

***noname***

**4ALLSPORT**



# ARENA lørdag



# ARENA søndag

