



Program

Lørdag 30.januar

- NM/VM-testløp langdistanse. Første start kl. 09.30.

Søndag 31. januar

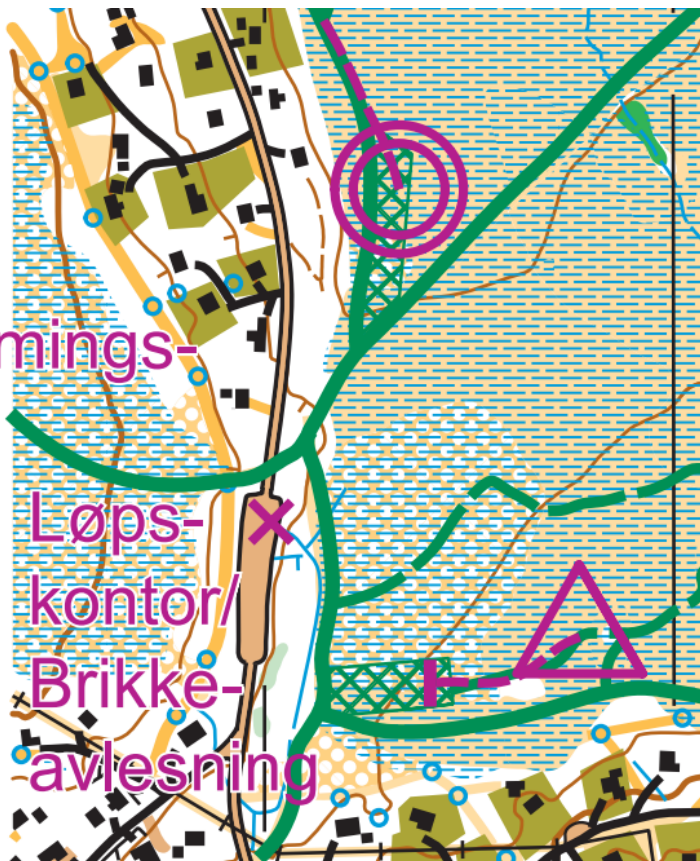
- VM-testløp mellomdistanse. Første start kl. 09.00.

Arena

Rømåsen parkering, Sjusjøen. Merket fra Fv 2, Sjusjøvegen. Bomvei.

Oppvarmings-
løype

Løps-
kontor/
Brikke-
avlesning





Kart, terreng og løyper

Ringsaker OK og Lillehammer OK sitt orienteringskart Natrudstilen, revidert høsten 2020. Kartet er tilpasset ski-o-norm. Målestokk 1:12.500 lørdag, 1:10.000 søndag.

Variert barskog med en del åpne myrer. Middels kupering med innslag av korte bratte kneiker.

Damer langdistanse: 9,3 km – stigning 300m langs korteste veivalg. 13 poster.

Herrer langdistanse: 14,9 km – stigning 500m langs korteste veivalg. 21 poster. Kartbytte – snu kartet.

Damer mellom: 5,5 km – stigning 140 m langs korteste veivalg. 13 poster.

Herrer mellom: 7,3 km – stigning 220 m langs korteste veivalg. 17 poster.

Totalt antall kilometer med skiløyper i løpsområdet: 77 km.

Sporfordeling i løypenettet: 25% 5-6 meter brede skøyteløyper / 75% 1-1,2 meter brede scooterløyper.

Det er ikke drikkepost underveis eller løperdrikke etter målgang. Ta med drikkebelte.

Vis hensyn til turtrafikk:

Løperne bes om å vise hensyn til turtrafikk i området når man ferdes i hovedløypene og spesielt ved kryssing av disse. Kjøring med stor prepareringsmaskin kan også forekomme under løpet.

Startnummer

Alle løpere benytter startnummervest. Samme vest begge dager. Vesten hentes personlig ved løpskontoret før start lørdag. Leveres inn etter målgang søndag.

Reserveutstyr

På lørdag er det mulig å få plassert reserveutstyr på et punkt i løypa. Utstyr i skipose leveres ved løpskontoret før kl. 09.00.

Oppvarming

Oppvarmingsløype vest for parkeringen. Alle løyper øst for parkeringen er forbudt område.



Startprosedyre

Oppropstid 2 min. før start. Løperen kan ta kartet 15 sek. før start. Nulling av brikke ved tidsstart. Det er ca. 100 m fra tidsstart til startpunkt.

Målgang

Løperne skal stemple på målposten. Fortsett til brikkeavlesning ved tidtakerbilen.

Premiering

Premieutdeling foregår på arena etter at klassene er avgjort. Premievinnerne henter selv premien som er stilt ut på premiebordet.

Tidtaking

Emit Touchfree. Alle benytter emiTag-brikke.

Det er **touchfree**! Det er ikke tillatt å slå postene. Dette kan medføre diskvalifisering.

Kuldegrense og avlysning

NOF har ingen egne regler for kulde. IOFs regler sier at ved temperaturer mellom -15 °C og -20°C må arrangøren vurdere om det er forsvarlig å gjennomføre løpet med tanke på vind, konkurransetid etc. Ved kaldere enn -20 °C i store deler av løypa må det avlyses.

Dersom det er sterk vind og/eller kaldere enn -15 °C vil løpsledelsen vurdere å påby jakke/vest og hals ("buff"). Dette vil bli kontrollert på start.

Ved avlysning av løp pga. uforutsette værforhold løpsdagene forbeholder arrangøren seg rett til å beholde hele startkontingenten.

Løpsledelse

Løpsleder: Andreas Edvardsen 41107425.

Tidtaker: Sindre J. Haverstad 90074738.

Løypelegger: Vidar Benjaminsen.

Smittevernansvarlig: Kristin H. Haslestad.



SMITTEVERNILTAK

- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig. Alle løpere, trenere/ledere og arrangører som har kjent symptomer på forkjølelse, tap av lukt og smak, mageproblemer eller andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen som de skal delta under arrangementet, skal melde fra om dette til smittevernsleder for arrangementet.
- Alle løpere, trenere/ledere og arrangører skal sette seg inn i arrangementets smittevernplan.

Utdrag av smittevernplan:

- Det anbefales å unngå samkjøring med andre enn de fra samme husstand. Ved samkjøring med andre utenfor husstanden anbefales det å bruke munnbind i bilen.
- Følg arrangørens anvisning på arena.
- Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Det er påkrevd munnbind om en ikke klarer å holde 1 meters avstand. Alle som er til stede på arrangementet må ha munnbind tilgjengelig, slik at dette kan tas i bruk umiddelbart ved behov.
- Det vil være tilgang til håndsprit mange steder på stadion, men vi oppfordrer folk til alltid å ha en liten flaske i lommen.
- **Rutiner på start:**
Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start.
Husk avstandsregel ved venting på start.
Løper tar selv kartet som startpersonalet legger frem på et bord til løperen.
- **Rutiner i mål:**
Stemple på målposten.
Ikke bli liggende i målområdet, men fortsett til brikkeavlesning og tilbake til parkeringen etter målgang.
Løper leser selv av brikken etter målgang. Vent på bekreftelse fra arrangør før du tar bort brikken fra avleseren.
Det vil ikke være løperdrikke på arena.
Det deles ikke ut strekktidslapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.
Etter løpets slutt gjøres løpskartene tilgjengelige som pdf for nedlastning.
Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- **Etter løpet:**
Resultater slås ikke opp på oppslagstavle på arena, men publiseres live på nett.
Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.