



# Velkommen

## Generelt for alle løp



Heming Orientering inviterer til NM Sprint-helg i Oslo 3.-5. september 2021.

Innbydelse oppdatert pr 01.09.21 (v1.2)

### Covid-19

Løpet arrangeres i henhold til retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og i tråd med de seneste anbefalingene fra FHI, Norges Idrettsforbund og Oslo kommune.

Avstandskrav er bortfalt ved utøvelse av idrettsaktivitet, men det oppfordres til å holde avstand både før og etter konkurransen.

Personer med symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke møte opp eller delta i NM. Dette gjelder også personer i isolasjon eller smittekarantene. **Du må ha testet negativt minst 7 dager etter nærkontakt med en smittet person for å kunne delta/møte opp.**

Endringer kan likevel forekomme helt frem til løpene, og informasjon vil i så fall bli gitt i Eventor og på hjemmesidene.

PM blir for øvrig vårt viktigste informasjonsdokument når det nærmer seg løpsdagene. Alle deltakere er pliktige til å sette deg godt inn i denne.

### Program

Dag	Arrangement, sted	Første start
Fre 03.09.	NM sprint, individuelt Hovseter	16:00
Lør 04.09.	NM knockout-sprint Smestad	09:00
Søn 05.09.	NM sprintstafett Frognerparken	11:00

I tillegg vil vi nå kunne tilrettelegge for et publikumsløp på lørdag ettermiddag.

Se nærmere informasjon om de enkelte øvelsene på de følgende sidene.

### Løperhotell/overnatting

Løperhotell:

Clarion Collection Hotel Gabelshus,  
Gabels gate 16

Priser: Se hjemmeside; [www.choicehotels.no](http://www.choicehotels.no)  
(inkl frokost og kveldsmat). Kode: NMSPRINT

Alternativt:

Bogstad Camping (12 hytter og 12 leiligheter),  
send epost til: [line@bogstadcamping.no](mailto:line@bogstadcamping.no)

### Transport/offentlig kommunikasjon

Oslo har et meget godt kollektivt transporttilbud, og alle arenaer er i gangavstand fra holdeplasser for buss/bane.

Det vil være begrensede muligheter for parkering alle dager.

Nærmere informasjon om adkomst til de enkelte løp kommer i PM.

### Sperret terreng

Se oversikt hos [Norsk Orientering](http://Norsk Orientering) eller hjemmesiden [www.nmsprint2021.no](http://www.nmsprint2021.no)

Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert og respektere dette.

### Påmeldingsfrist

Ordinær påmeldingsfrist for alle løp er onsdag 25. august kl. 23.59.

### Kontaktløs stempling / emiTag

Alle løp vil bli gjennomført ihht nye retningslinjer for mesterskap, det vil si at det er obligatorisk å løpe med 2 stk emiTag. Arrangør sørger for ekstra emiTag til alle deltagere.



# Felles informasjon

Generelt for alle løp



NB! Det anbefales å benytte nye [emiTag v3](#).  
EmiTag med lavere nummer enn 3 833 930  
(med originalt batteri) må ikke benyttes.

Løpere som ikke har personlig emiTag vil  
kunne leie dette for kr 100,- pr løper.

## Løpsantrekk

I henhold til NOFs reglement. Sko med  
metallpigg er forbudt alle dager.

## Servicetilbud og fasiliteter

Speakertjeneste, løpskontor og toalett på  
arena alle dager.

Enkelt kiosksalg hvis forholdene tillater det.

Ytterligere detaljer vil gis i PM.

## Informasjonskanaler

Hjemmeside: [www.nmsprint2021.no](http://www.nmsprint2021.no)

Instagram: #nmsprint2021

## Kontaktinformasjon

Epost: [heming@nmsprint2021.no](mailto:heming@nmsprint2021.no)

Leder hovedkomité:  
Harald Eide-Fredriksen, 930 54 441,  
[orientering@heming.no](mailto:orientering@heming.no)

Se ellers løpsledelse under hvert enkelt løp.





# NM sprint, individuelt

Fredag 3. september



## Arena

Hovseterdalen, bydel Vestre Aker i Oslo  
Løpskontor på arena.

## Løpsform

Løpet gjennomføres som ett løp,  
uten kvalifisering.

## Klasser og løyper

Klasse	Est. lengde
D17-18	2,8 km
H17-18	3,1 km
D19-20	2,8 km
H19-20	3,1 km
D21	2,9 km
H21	3,3 km

## Start

Første start kl. 16:00

Nærmere informasjon om start og karantene  
for de enkelte klasser kommer i PM, men  
seniorklassene starter sist.

NB: Endringer vil kunne forekomme!

## Kart

Hovseter, 1:4000, 2m ekv. (ISSprOM 2019)  
Utgitt 2021.

## Terrang

Boligområde med hovedsakelig blokk-  
bebyggelse, omgitt av park/gressplener og  
enkelte mindre skogspartier. I hovedsak slake  
kuperinger, men med enkelte brattere partier.

## Tidtaking og GPS

Det vil benyttes 2 stk emiTag for stemping og  
tidtaking. I tillegg til egen brikke vil hver løper  
bli tildelt en ekstra emiTag lånebrikke.

Utvalgte løpere løper med GPS.  
Nærmere informasjon i PM.

## Påmelding

Fri påmelding i alle klasser via [Eventor](#).

Siste ordinære frist onsdag 25.08. kl. 23:59.  
Etteranmelding innen tirsdag 31.08. kl. 20:00

## Startkontingent

Kr 600,-. Faktureres klubbene etter løpet.

Etteranmeldingsgebyr på 50%.

Ihht. til NOFs regler kommer i tillegg  
reisefordeling på NOK 100,- pr løper

Startkontingent refunderes ikke etter ordinær  
påmeldingsfrist.

Pris leie av emiTag-brikke kr 100,- pr løper  
(gjelder løpere som ikke har egen brikke)

## Premiering

1/3 ihht. NOFs regler samt NM medaljer til de  
tre beste.

*H. M. Kongens pokal* til beste mann og kvinne.

Informasjon om premieutdeling vil gis i PM.

## Løpsledelse:

Løpsleder: Anders Flågen, 958 05 876,  
[aflaagen@online.no](mailto:aflaagen@online.no)

Løypelegger: Kimme Arnesen

TD: Yngve Mobråthen, 481 52 071



# NM knockout-sprint

Lørdag 4. september



## Arena

Smestad skole, bydel Ullern i Oslo  
Løpskontor på arena.

## Løpsform

Løpet gjennomføres med prolog, semifinaler og finale i henhold til NOFs konkurranseregler.

Semifinalene gjennomføres med gaflingen «runners choice». Det kan gafles i finalen.

## Klasser og løyper

Klasse	Est. lengder
D17-18	Ca. 1,4 km
H17-18	Ca. 1,6 km
D19-20	Ca. 1,4 km
H19-20	Ca. 1,6 km
D21	Ca. 1,5 km
H21	Ca. 1,7 km

## Start

Første start i prologen kl. 09:00

Nærmere informasjon om start, karantene og tidsskjema for finalene kommer i PM.

NB: Endringer vil kunne forekomme!

## Kart

Smestad, 1:4000, 2m ekv. (ISSprOM 2019)  
Utgitt 2021.

## Terreng

Boligområde med variert bebyggelse. Innslag av park/gressplener og «grønne lunger». Området deles av en elv og noen større trafikkerte veier. I hovedsak slake kuperinger.

## Tidtaking og GPS

Det vil benyttes 2 stk emiTag for stemping og tidtaking. I tillegg til egen brikke vil hver løper bli tildelt en ekstra emiTag lånebrikke.

Utvalgte løpere løper med GPS.  
Nærmere informasjon i PM.

## Påmelding

Fri påmelding i alle klasser via [Eventor](#).

Siste ordinære frist onsdag 25.08. kl. 23:59.  
Etteranmelding innen onsdag 01.09. kl. 20:00

## Startkontingent

Kr 650,-. Faktureres klubbene etter løpet.

Etteranmeldingsgebyr på 50%.

Ihht. til NOFs regler kommer i tillegg reisefordeling på NOK 100,- pr løper

Startkontingent refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist.

Pris leie av emiTag-brikke kr 100,- pr løper (gjelder løpere som ikke har egen brikke)

## Premiering

1/3 ihht. NOFs regler samt NM medaljer til de tre beste.

Informasjon om premieutdeling vil gis i PM.

## Løpsledelse:

Løpsleder: Christian Reusch, 975 02 247,  
[christianhpreusch@gmail.com](mailto:christianhpreusch@gmail.com)

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181,  
[guro.harstad@gmail.com](mailto:guro.harstad@gmail.com)

Løypelegger: Ulrik Astrup Arnesen

TD: Jan Arild Johnsen, 901 65 680



# NM sprintstafett

Søndag 5. september



## Arena

Skøyen skole, bydel Ullern i Oslo  
Løpskontor på arena.

## Løpsform

Løpet gjennomføres som «mixed stafett» i henhold til NOFs konkurranseregler.

## Klasser og løyper

Klasse	Est. lengder
D-H-H-D	Ca. 2,3 / 2,7 km

I henhold til NOFs konkurranseregler pkt 8.1.2 kan stafettlag settes sammen på tvers av klubbgrænser. Slike lag deltar i ordinær klasse, men skal ikke premieres. Det skal fremgå av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i det sammensatte stafettlaget.

## Start

Start kl. 11:00

Nærmere informasjon om karantene og prosedyre for start og veksling kommer i PM.

NB: Endringer vil kunne forekomme!

## Kart

Frognerparken, 1:4000, 2m ekv.  
(ISSprOM 2019). Utgitt 2021.

## Terreng

Park og lite trafikkert boligområde med variert bebyggelse. Enkelte mindre skogspartier. I hovedsak slake kuperinger.

## Tidtaking og GPS

Det vil benyttes 2 stk emiTag for stemping og tidtaking. I tillegg til egen brikke vil hver løper bli tildelt en ekstra emiTag lånebrikke.

Utvalgte løpere løper med GPS.  
Nærmere informasjon i PM.

## Påmelding

Påmelding via [Eventor](#).

Siste ordinære frist onsdag 25.08. kl. 23:59.  
Etteranmelding innen torsdag 02.09. kl. 20:00

## Startkontingent

Kr 2100,- pr lag. Faktureres klubbene etter løpet.

Etteranmeldingsgebyr på 50%.

Ihht. til NOFs regler kommer i tillegg reisefordeling på NOK 100,- pr løper

Startkontingent refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist.

Pris leie av emiTag-brikke kr 100,- pr løper (gjelder løpere som ikke har egen brikke)

## Premiering

1/3 ihht. NOFs regler samt NM medaljer til de tre beste lagene.

Premieutdeling på arena umiddelbart etter løpet. Tentativt ca kl 13:30 (Se PM).

## Løpsledelse:

*Løpsleder:* Christian Reusch, 975 02 247,  
[christianhpreusch@gmail.com](mailto:christianhpreusch@gmail.com)

*Ass. løpsleder:* Guro Harstad, 917 17 181,  
[guro.harstad@gmail.com](mailto:guro.harstad@gmail.com)

*Løypeleggere:* Kristian Østermann og  
Magnus Eide-Fredriksen

*TD:* Ivar Maalen, 958 87 777



# Publikumsløp

Lørdag 4. september



## Arena

Smestad skole, bydel Ullern i Oslo  
Løpskontor på arena.

## Løpsform

Løpet gjennomføres som et enkelt nærløp med forhåndsutdelt kart og fri start.

## Klasser og løyper

Klasse	Alder	Est. lengde
Under opplæring	13-16 år	Ca. 2,0 km
Lettbent	17-44 år	Ca. 2,0 km
Erfaren	45+ år	Ca. 2,0 km

## Start

Fri start etter at alle finaleheatene i knockout-sprinten har startet, det vil si fra ca kl. 16:30 og frem til kl. 17:30.

## Kart

Smestad, 1:4000, 2m ekv. (ISSprOM 2019)  
Utgitt 2021.

## Terreng

Boligområde med variert bebyggelse. Innslag av park/gressplener og «grønne lunger». Området deles av en elv og noen større trafikkerte veier. I hovedsak slake kuperinger.

## Tidtaking og stempling

Det benyttes emiTag for stempling og tidtaking.

## Påmelding

Fri påmelding i alle klasser via [Eventor](#).

Siste frist lørdag 04.09. kl. 14:00.

Ingen etteranmelding etter dette.

## Startkontingent

Kr 100,- Faktureres klubbene etter løpet.

Pris leie av emiTag-brikke kr 100,- pr løper (gjelder løpere som ikke har egen brikke)

## Premiering

Premie til klassevinnerne + uttrekkspremier.

## Løpsledelse:

Løpsleder: Christian Reusch, 975 02 247,  
[christianhpreusch@gmail.com](mailto:christianhpreusch@gmail.com)

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181,  
[guro.harstad@gmail.com](mailto:guro.harstad@gmail.com)

Løypelegger: Ulrik Astrup Arnesen