

Innbydelse



NM sprintorientering 2021

Oslo, 3.-5. september



HEMING





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
(inkl frokost og kveldsmat). Kode: NMSPRINT

Alternativt:

Bogstad Camping (12 hytter og 12 leiligheter),
send epost til: 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 eller hjemmesiden 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

Instagram: [#nmsprint2021](https://www.instagram.com/nmsprint2021)

Kontaktinformasjon

Epost: heming@nmsprint2021.no

Leder hovedkomité:
Harald Eide-Fredriksen, 930 54 441,
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

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

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181,
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.

Terrang

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

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181,
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

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181,
guro.harstad@gmail.com

Løypelegger: Ulrik Astrup Arnesen