



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



Heming Orientering ønsker velkommen til NM sprint individuelt, fredag 3. september

PM oppdatert pr 02.09.21 (v1.06)

## Smittevern

Løpet arrangeres i henhold til retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og er 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.**

Det er utplassert desinfiseringsmiddel ved start og mål. Konkurransen gjennomføres i størst mulig grad etter prinsippet kom – løp – dra hjem, og ingen skal være på arena lenger enn nødvendig. Vær bevisst på avstand i startområdet og etter målgang.

Rutine på start: Alle skal vaske og sprite hender og brikke før de går inn i startbåsene.

Rutine i mål: Hender og brikke spritvaskes før brikkeavlesning.

Kart samles inn og deles ikke ut igjen.

Ved oppdaget smitte i etterkant av NM, kontakt løpets smittevernsansvarlig Marit Inngjerdingen, tlf 950 63 929.

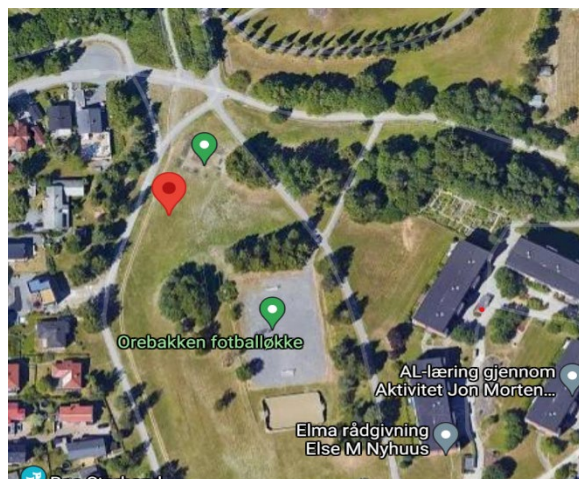
## Tidsskjema

Tidspunkt	Kommentar
13:30	Løpskontor åpner, Arena Hovseterdalen
15:00	Karantene åpner. Karantene er på Readyhuset, Stasjonsveien 24, Oslo

Tidspunkt	Kommentar
16:00	Seneste ankomst karantene. Løperne tar seg til start uten transport.
16:00	Første start NM Sprint individuelt Tentative starttider: 16:00-16:20: D/H 19-20 16:30-17:30: D/H 17-18 17:40-18:45: D/H 21 Se startlister i Eventor
Ca 19:00	Målgang siste løper
Ca 19:30	Premieutdeling m/utdeling av H.M. Kongens pokal

## Arena

Arena vil være øverst i Hovseterdalen på Hovseter, rett nedenfor Orebakken borettslag.



[Link til arena i Google Maps](#)

Arena vil være inndelt i 2 kohorter:

Nr 1 (Blå): Klubber med forbokstav fra A-L

Nr 2 (Rød): Klubber med forbokstav M-Å

Vennligst respekter disse kohortgrensene.

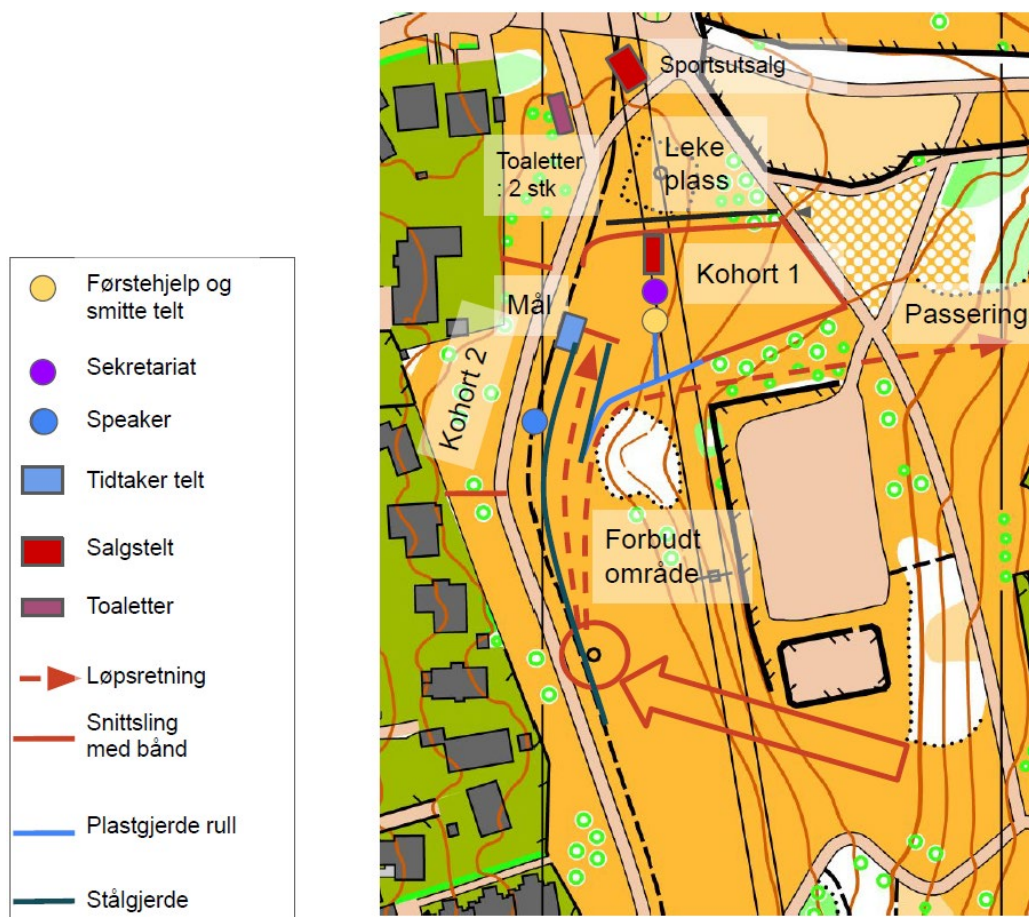


# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



Arenakart:



## Adkomst/Parkering arena

NB! Alle løpere SKAL møte direkte i karantene på Readyhuset, Stasjonsveien 24 i Oslo, se egen informasjon under Karantene. **Det er ikke tillatt for løpere å møte på arena før løpet.**

Vi oppfordrer løpere og ledsagere til å benytte offentlig kommunikasjon til arrangementet.

Adkomst for løpere: Se eget punkt «Frammøte løpsdagen for løpere»

Ledsagere og andre kan benytte T-bane linje 2 til Hovseter T-banestasjon. Herfra er det ca 1 km å gå til arena.

Parkering kan benyttes ved Voksen kirke (Jarbakken 7) eller ved Voksen fleridrettshall (Arnebråtveien 120). Parkering skjer etter selvbetjeningsprinsippet og det er begrenset

med plasser. Vis hensyn. Det er merket fra disse parkeringene til arena. Utover dette kan det parkeres i lokale veier i nabolaget. Pass på å ikke komme i konflikt med eventuell skilting som regulerer tillatt parkering.

Unngå parkering i områder med terrengsperring.

## Påmelding for ledere/støtteapparat

Alle ledere, trenere og støtteapparat for øvrig som ønsker tilgang til arena under NM sprint-dagene **må** melde seg på her:

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4182>

Dette for at vi skal kunne ha kontroll på antall totalt og pr klubb, men også av hensyn til smittesporing dersom uhellet skulle være ute.



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



## Frammøte løpsdagen for løpere

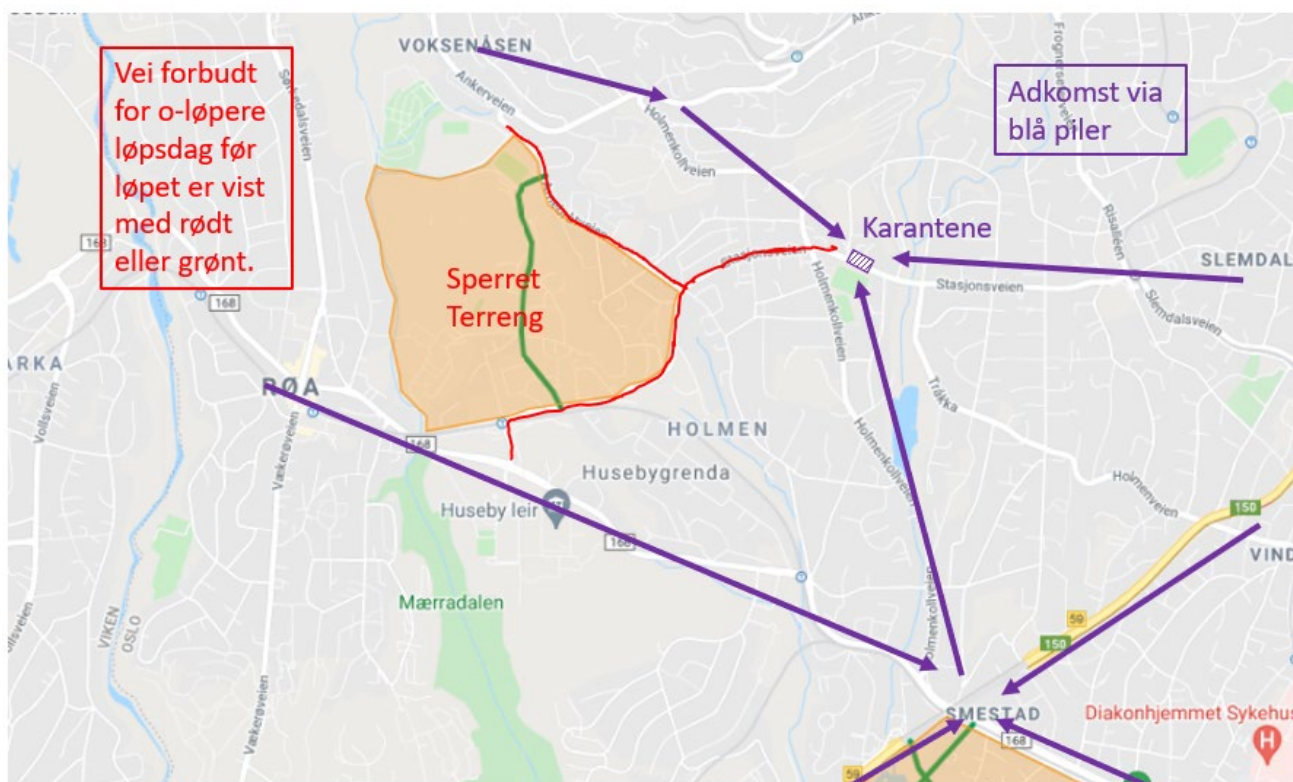
Karanteområdet er i «Readyhuset» på Gressbanen (Stasjonsveien 24).

Adkomst via Holmenkollveien fra sør/Smestad eller Stasjonsveien fra øst/Slemdal. Alle veier som går gjennom eller langs sperret terreng (mellom Røa/Bogstad og karanteneområdet) er forbudt område på løpsdagen før løpet.

Dette gjelder Arnebråtveien, Stasjonsveien vest for Holmenkollveien og Landingsveien (grønn vei i sperret terreng). Se kart nedenfor.

Det må påregnes mye lokal biltrafikk fredag ettermiddag. Beregn derfor god tid.

Løpere kan benytte T-bane linje 1 til Slemdal stasjon. Herfra er det 1,2 km å gå til karantene. Alternativt kan buss 45 benyttes fra Majorstuen til Gressbanen bussholdeplass. Buss 46 kan benyttes til Holmenhavna bussholdeplass. Fra begge disse holdeplassene er det ca 2 min å gå til karantene. Vær imidlertid klar over at disse bussene som regel er velfylte med passasjerer på fredag ettermiddag.



## Karantene

Utøverne møter direkte i karanteneområdet i «Readyhuset» ved Gressbanen, Stasjonsveien 24, 0773 Oslo. Karantene er åpen fra kl. 15:00.

Alle utøvere må være sjekket inn i karantene før kl. 16:00.

I karanteneområdet vil det være:

- Utdeling av startnummer.
- Utdeling av ekstra emiTag til alle løpere. Denne emiTag'en beholdes gjennom hele helgen og leveres i mål etter siste øvelse løperen deltar i.



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



- Utdeling av leie emiTag. Denne emiTag'en beholdes også gjennom hele helgen og leveres i mål etter siste øvelse løperen deltar i.
- Testing av emiTag
- Utdeling av oppvarmingskart til start. Det er ikke lov å bevege seg utenfor oppvarmingssterrengets grenser.
- Mulighet for transport av tøy til arena. Legg bager på anvist sted.
- Mulighet for å være inne
- Toaletter

I karantene gjelder forbud mot all form for kommunikasjon med verden utenfor. Digitale enheter kan ikke benyttes. Mobiltelefon kan medbringes, men må slås av og legges i bag el.l.

Husk smittevernregler som håndvask og avstand!

## GPS

GPS deles ut på forstart til utvalgte utøvere i henhold til GPS-liste annonsert i Eventor.

## Postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser på start samt postbeskrivelser trykket på kartet.

## Løpsantrekk

Antrekk i henhold til NOFs regler for sprintløp.

Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

## Oppvarming

Oppvarming skjer innenfor grenser av utdelt oppvarmingskart, fås i karantene.

## Overtrekkstøy

Arrangør organiserer transport av bager og klær fra karantene til mål. Løper er selv ansvarlig for merking av eiendeler. Legg bag på anvist sted og merk bagasjen med RØD eller BLÅ kohort. Arrangør har merkelapper for dette.

## Klasser og løypelengder

Klasse	Løypelengde	Poster
D17-18	3,3 km	17
D19-20	3,3 km	17
D21	3,5 km	18
H17-18	3,9 km	20
H19-20	3,9 km	20
H21	4,1 km	21

Ett minutt startintervall i alle klasser.

Startrekkefølge klassevis D 19-20, H 19-20, D 17-18, H 17-18, D 21, H 21.

## Kart

Hovseter, utgitt 2021. Målestokk: 1:4000, ekvidistanse 2 meter. (ISSprOM 2019)

Synfart og tegnet av Per Fosser.

Kartene blir trykket av Benjaminsen Sats & Trykk på vannfast papir.

En tidligere utgitt versjon av kartet (fra 2008) er tilgjengelig på:

<https://www.nmsprint2021.no/gamle-kart/>

Kart med løyper publiseres på nett etter løpet.



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



## Beskrivelse av løpsområdet

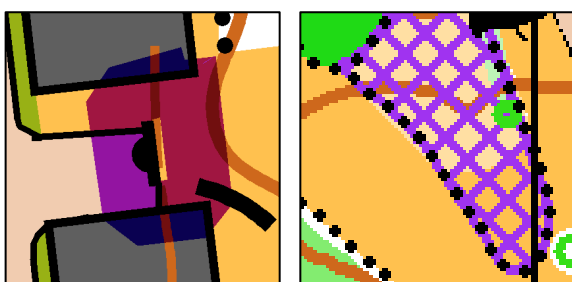
Løpsområde er stort sett urbant med grus og asfaltveier, gressplener, blokkbebyggelse, skoler, barnehager og noe næringsvirksomhet. Det er også et lite skogsområde i løpsområdet.

Underlaget er 45-70% grus/asfalt, 30-45 % gress og 0-10% skog.

Det pågår noe graving/anleggsvirksomhet i løpsområdet. Anleggsgjerder er i stor grad tegnet inn og vist som upasserbare gjerder på løpskartet som vist i eksempelet under:

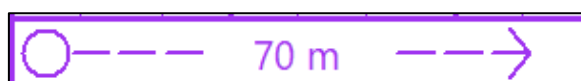


Det er også lagt inn noen passasjer eller områder der det er forbudt å krysse gjennom. Disse områdene/passasjene er markert med lilla skravur eller lilla heltrukken linje som vist under:



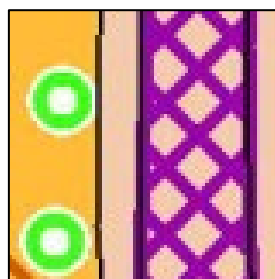
Disse er i stor grad markert med merkebånd i terrenget. Passering gjennom disse områdene/passasjene medfører diskvalifikasjon.

Alle løypene har noen passasjer underveis der løperne plikter å følge merket løype. Den ene av disse er ved passering av arena. Disse er markert med stiptet linje på kartet og på postbeskrivelsen som vist i eksemplene nedenfor.



## Trafikk

Løperne plikter å vise hensyn til andre trafikanter. Det er flere bilveier i området. Eventuelle veisperringer er vist på kartet med lilla skravur som i eksempelet under.



Løperne må også regne med mange fotgjengere i løpsområdet. Løypene går også gjennom flere områder der barn leker. Vis hensyn til barn, beboere og publikum.



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



## Startprosedyre

Tid	Kommentar
	Løpere må regne med et sted mellom null og femten minutter på å ta seg til forstart. Startens plassering framgår av utdelt kart.
Forstart:	Utøverne skal registreres ved forstart. Sjekking av emiTag-nummer og utdeling av GPS til utvalgte løpere. Det er IKKE toalett på forstart/start.
-4	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates.
Start:	
-3	Opprop
-2	Innslipp og utdeling av løse postbeskrivelser. Utøveren er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
-1	Vente på startstrek.
0	Ta kartet og løp. Løperen er selv ansvarlig for å påse at riktig kart er mottatt.

Det er 50 meter til startpost.

## Prosedyre ved målgang

Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stemping i mål.

Hender og brikke spritvaskes før brikke-avlesning. Kart leveres inn og deles ikke ut senere.

Etter brikkeavlesning følger løperne sluser ut av målområdet, plukker opp bagasje som er kjørt fra karantene og beveger seg mot tildelt kohort på arena.

**Husk å holde 1 meter avstand til funksjonærer og andre løpere i målområdet!**

## Tidtaking og stemping

Det benyttes touch-free postenheter og emiTag benyttes både til stempingskontroll og tidtaking.

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

All stemping skal skje berøringsfritt («touch free»). Det er ikke tillatt å berøre eller slå på postenhetene.

## Løperdrikke

Det blir selvbetjening av løperdrikke på arena.

## Resultater

Speakertjeneste på arena.

Live resultater og GPS-tracking legges ut på [www.liveresultater.no](http://www.liveresultater.no)

Endelige resultater i Eventor.

Det blir *ikke* slått opp resultatlister på arena.

## Fair play

Løpere skal ikke benytte mobil, nettbrett eller liknende i karantene. Det skal heller ikke medbringes gamle kart. Løpere som kommer i mål, skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet.

Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er angitt som upasserbare, uavhengig av reell passerbarhet. I noen tilfeller er slike detaljer eller grenser mellom passerbart og upasserbart markert med sperrebånd i terrenget.

Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon.



# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



## Klager

Klager rettes til løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig senest 15 minutter etter at resultatliste med klagefrist er publisert og annonsert av speaker på arena. Klager levert etter frist blir avvist.

## Førstehjelp

Det er lege til stede på arena.

## Toaletter

Det er toaletter på arena og i karantene. Bruk det toalettet som er merket med «din» kohort.

## Dusj

Det er ikke dusjmuligheter i tilknytning til arena.

## Salg

Kiosksalg på arena.  
Salg av o-utstyr ved 4All Sport.

## Premiering

H. M. Kongens pokal deles ut til beste utøvere i H/D-21.

Premiering ellers i henhold til NOFs konkurranseregler. Premieutdeling på arena når klassenes resultatlister foreligger.

## Jury

Jack Bjørnsen, Kristiansand  
Øystein Skeie, Raumar  
Tomas Eidsmo, Freidig

## Løpsledelse

Løpsleder: Anders Flågen, 958 05 876  
Løypelegger: Kimme Arnesen, 908 14 122  
TD: Yngve Mobråthen, 481 52 071

Leder HK: Harald Eide-Fredriksen,  
930 54 441

Smitteverns-  
ansvarlig: Marit Inngjerdingen,  
950 63 929

## Informasjon/kontakt:

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

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

Instagram: #nmsprint2021





# NM sprint, individuelt

PM – Fredag, 3. september 2021



## Endringslogg:

- v1.04 Første publiserte versjon.
- v1.05 Presisert formulering om at mobil *kan medbringes* til karantene, men ikke *benyttes*. Ekstra emiTag deles ut *i karantene*, ikke på forstart.
- v1.06 Kun ubetydelige kosmetiske endringer.