



75 år



NM orientering

9.-12. september 2021

NM langdistanse 9. september

Løpsinformasjon

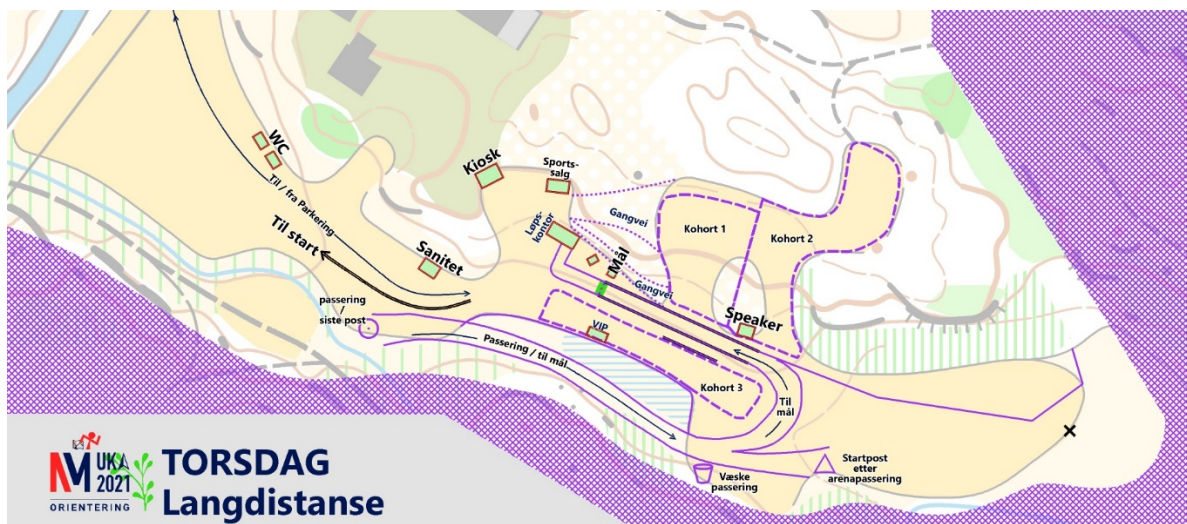
Porsgrunn o-lag ønsker velkommen til NM-uka 2021 i Kilebygda. Vi håper at løpere, ledere og o-interesserte fra hele landet vil få noen trivelige dager i Porsgrunn/Grenland. Kart og løyper skal være av ypperste kvalitet og NM-konkurransene vil kåre verdige norgesmestre i et flott løpsterreng. NM-uka er også en markering av POLs 75-årsjubileum i 2021 og vi er stolte av at hele o-Norge deltar i feiringen!

Dette dokumentet inneholder spesifikk informasjon for NM langdistanse.

Tidsplan torsdag 9. september

09:00	Løpskontor åpner på arena
10:18	Første start
12:20	Vinner kåret D19-20
12:45	Vinner kåret H19-20
13:10	Vinner kåret D17-18
13:27	Siste start
13:35	Vinner kåret H17-18
14:35	Vinner kåret D21 og H21
15:00	Blomsterseremoni arena
15:15	Mål stenger og postene tas inn

Arena



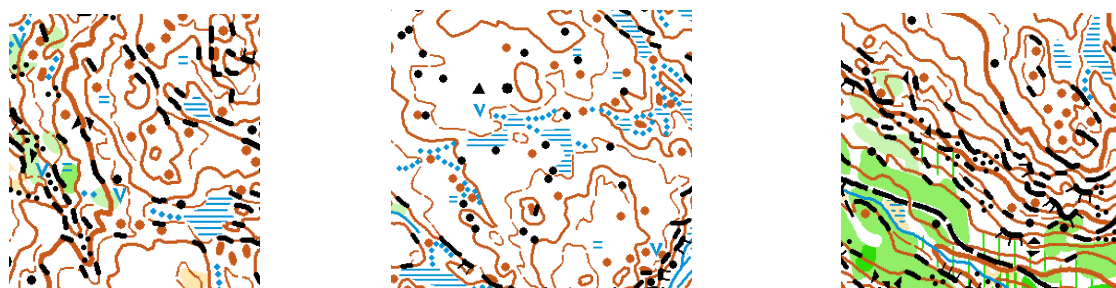
Terreng

Realt skogsterreng med både lettløpte fururabber og detaljrike områder med krevende kartlesing. Terrengtet består hovedsakelig av furuskog med storvokst granskog og enkelte områder med yngre og tettere granskog. Det er stort sett fin bunn med mose og blåbærlyng, men det er også skrålier med stein og rufsete underlag. Det er moderat kupering i løpsområdet.

På grunn av lite nedbør i sommer, er det tørrere enn vanlig i terrengtet. Dette medfører at små pytter og bekker kan være tørket ut.

Kart

Løpskart er utsnitt av «Rognsbru-Fjell» utgitt av Porsgrunn o-lag i 2021. Synfaring og digitalisering er utført av Helge Gisholt i 2019-2021. Målestokk på langdistanse er 1:15.000. Ekvidistanse 5 m.



Kartutsnitt fra ulike deler av løpsområdet

Kartet er laserprintet på 115g G-print hos Benjamin Sats & Trykk og er lagt i sveiset kartplast. Kartstørrelse er A3. Det er løse postbeskrivelser på start i tillegg til at postbeskrivelsen er trykket på løpskartet.

Løyper

Klasse	Løypelengde (km)	Stigning (m)	Væskepost (km)
D17-18	5,8	160	2,3
D19-20	6,9	215	4,0
D21	9,1	350	3,3 / 6,5
H17-18	7,7	255	3,6
H19-20	10,8	380	4,0 / 6,5
H21	14,7	590	5,6 / 8,1 / 12,1

Væskeposter og meldeposter

Alle løyper har væskepost ved passering av vei i første del av løypa. H19-20 og H21 har i tillegg væskepost på en post i skogen. Seniorklassene har væskepost i forbindelse med passering av arena. På væskeposter serveres vann og saft. Alle deltagere tilbys en flaske med vann etter målgang.

Det er minst to meldeposter og forvarsel i alle klasser. Disse er ikke markert i postbeskrivelsen.

Arenapassering

Klassene D21 og H21 har arenapassering. Det benyttes samme sistepost før passering og ved målgang. Denne er også sistepost for juniorklassene.

Ved passering holder man til høyre i snitslet korridor fram til ny startpost der fri orientering begynner. Ved målgang holder man til venstre i snitslet korridor fram til mål. Se arenaskisse. Det er tilbud om væske ved passering av arena.

Forbudte områder

Løypene kommer i kontakt med en gård og enkelte plantefelt. Jordene rundt gården og plantefeltene er det ikke tillatt å løpe på. Dette er vist med fiolett skarvur på kartet, samt at det er snitslet i terrenget langs de sidene av forbudtområdet hvor det kan være naturlig å løpe. Hager er forbudt område, men i tilfeller der det på kartet er gjennomgående veier eller stier er gjennomløping lovlig.

Karantene

Alle løpere må forlate arena senest kl 11:50 og eventuelt oppholde seg i karanteneområdet ved inngang til arena før de jogger til start. Her er det oppslått et stort telt og det er mulig å benytte toalettene. Det er ikke lov å bruke mobiltelefon i karanteneområdet.

Startlister

I Eventor er det ikke mulig å generere startliste med både o-brikke og emiTag. For alle individuelle løp distribueres egen startliste i pdf-format som inneholder løperens o-brikke og emiTag. Vi ber ledere og løpere sjekke denne lista nøye, korreksjoner meldes til løpskontoret.

Forstart og start



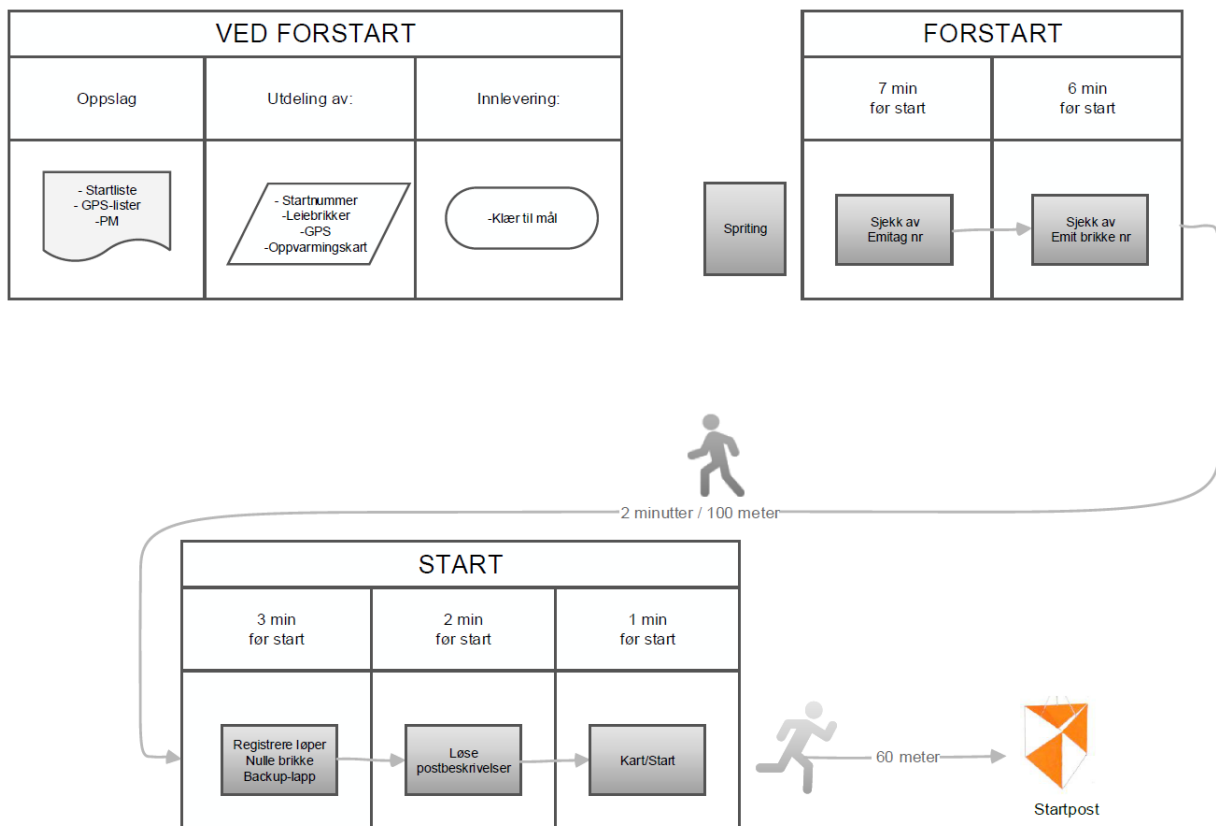
Det er ca 2000 m fra arena til forstart hovedsakelig langs grusvei, men med noe terreng og stigning mot slutten. Beregn god tid og følg merking med blå Sparebank1 bånd fra arena.

Oppvarming skjer på grusvei mellom arena og forstart, samt i område definert av oppvarmingskart som deles ut på forstart.

Det er toaletter ved forstart. Benytt disse og unngå urinering i busker i området. Det er tilbud om drikke på forstart. Tøy fra forstart fraktes tilbake til løpskontoret på arena.

Det er ikke navneopprop ved forstart. Deltager er selv ansvarlig for å møte opp ved forstart i tide for å gjennomføre prosedyren ved forstart og rekke start.

Klokke ved inngang til forstart viser «gå-inn tid» til forstart, klokken ved inngang start viser «gå-inn-tid» til start, og klokke på startstrek viser klokketid.



Prosedyre ved forstart:

- Utdeling av startnummer, leiebrikker og GPS skjer i eget telt/område ved forstarten. Samme leieutstyr benyttes på alle løp inkludert stafett. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker/emiTag faktureres løperens klubb. Løperen er selv ansvarlig for å stille i tilstrekkelig tid til å hente ut dette før entring av forstart. Arrangøren anbefaler å beregne god tid, minimum 10 minutter.
- Før løperen entrer slusen inn til forstarten skal hender og brikke desinfiseres med håndsprit.
- Brikkesjekk 1, sjekk av emiTag nr
- Brikkesjekk 2, sjekk av Emit brikke nr.

Deltagere som er for sene til start henvender seg til funksjonær på forstart, og får starte så snart det er praktisk mulig. Utøver får ny starttid kun hvis forsinkelsen skyldes feil hos arrangør.

Prosedyre ved start:

- 3 minutter før start: Registrering av startende løpere. Nulling av o-brikker, selvbetjening av backup-lapper
- 2 minutter før start: Løse postbeskrivelser (selvbetjening).
- 1 minutt før start: Fram til kartene.

- Løperne tar kartet i startøyeblikket. Start ved lydsignal på startstrek. Det er merket korridor med sperrebånd på begge sider fra start til startpost. Det er ikke lov å kutte merket løype før startpost.

Det er 60 m fra startpunkt til startpost, som er markert med o-skjerm.

GPS

Liste over hvem som skal løpe med GPS offentliggjøres i Eventor, på arena og på forstart. De som er på denne lista er pliktig til å løpe med GPS. GPS-utstyr mottas på forstart.

Emit brikke og emiTag

Alle deltagere skal benytte både Emit brikke og emiTag.

Mål

Prosedyre ved målgang:

- Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stemping i mål
- Etter passering av mållinja følges funksjonærs anvisning for håndvask med våtserviett
- Avlesning av o-brikke. Husk regelen om 1 meter avstand.
- Ved disk ledes deltager videre til rød sone.
- GPS-vester samles inn før deltagerne forlater målområdet.
- Innlevering av leiebrikker (som ikke skal benyttes flere dager)
- Løpskart samles inn
- Tilbud om håndvask og spriting

Deltagere som bryter løpet må melde fra i mål.

Nedjogging kan skje på vestre del av arena eller på jordet det parkeres på samt langs vei retning Porsgrunn.

Resultater, blomsterseremoni og premiering

Oppdaterte resultater er tilgjengelig på arrangørens liveresultat-tjeneste med lenke fra hjemmeside og Eventor.

Det er begrenset kapasitet på mobilnettet ved arena. Vi oppfordrer løpere og ledere om å unngå bruk av streamingtjenester på arena og parkering slik at vi får publisert resultater og tracking over mobilnettet.

Blomsterseremoni på arena. Utdeling av medaljer og premier ihht NOFs regler skjer på banketten lørdag 11. september fra kl 20:00.

Fair play

Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Dette gjelder også løpere som deltar i andre klasser. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena eller start.

Klager og jury

Offisielle resultater publiseres på Eventor når klassen er avgjort. Dette kunngjøres av speaker. Fra publiseringstidspunkt er det 15 minutter frist for å levere eventuelle klager til løpskontoret. Klager må leveres skriftlig.

Jury: Jack Bjørnsen, Kristiansand OK, Frode Haugskott, OL Trollelg, Per Olav Guldbrandsen, Larvik OK

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2021 i Porsgrunn!

Stor takk til våre lokale sponsorer og støttespillere!

