



NM orientering

9.-12. september 2021

NM mellomdistanse finale

11. september



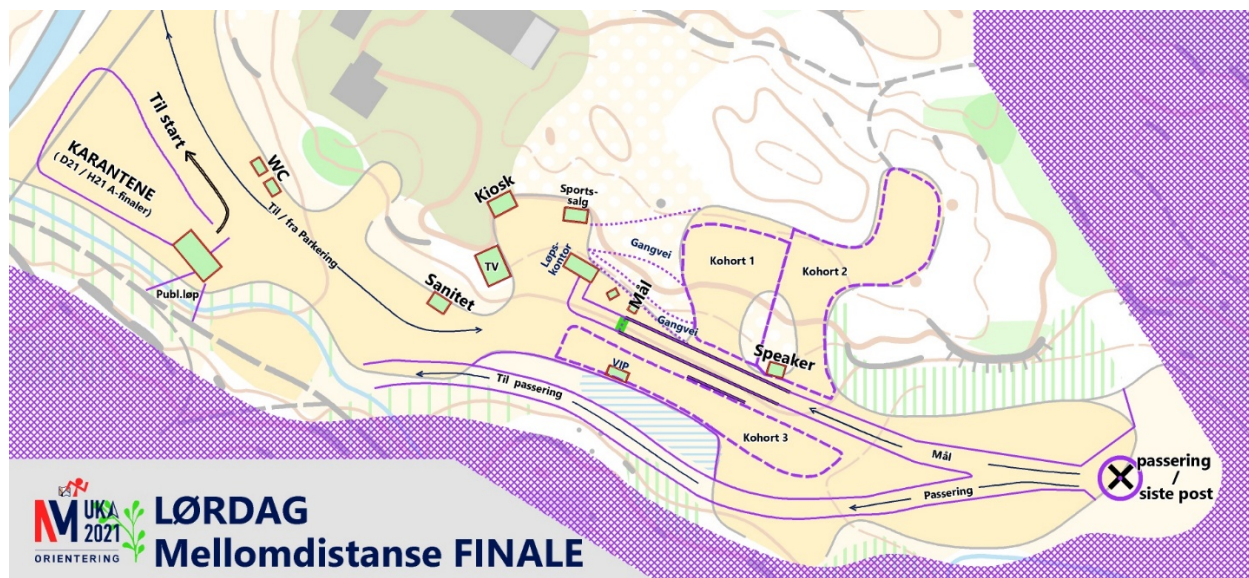
Porsgrunn o-lag ønsker velkommen til NM-uka 2021 i Kilebygda. Vi håper at løpere, ledere og o-interesserte fra hele landet vil få noen trivelige dager i Porsgrunn/Grenland. Kart og løyper skal være av ypperste kvalitet og NM-konkurransene vil kåre verdige norgesmestere i et flott løpsterreng. NM-uka 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 mellomdistanse finale.

Tidsplan lørdag 9. september

09:00	Løpskontor åpner
10:00	Første start
11:35	Vinner kåret D19-20
12:00	Vinner kåret H19-20
12:25	Siste start jr. klasser
12:30	Vinner kåret H17-18
12:40	Første start H21 A-finale
12:50	Vinner kåret D17-18
13:05	Blomsterseremoni juniorklasser
13:15	TV-sending starter. Karantene seniorløpere
14:25	Første start D21 A-finale
15:00	Vinner kåret H21 A-finale
15:10	Blomsterseremoni H21 A-finale
16:05	Siste start D21 A-finale
16:40	Vinner kåret D21 A-finale
16:50	Blomsterseremoni D21 A-finale
17:00	Mål stenger og poster tas inn
19:00	Bankett Skien Fritidspark
20:00	Premieutdeling Skien Fritidspark, langdistanse og mellomdistanse

Arena



Terreng

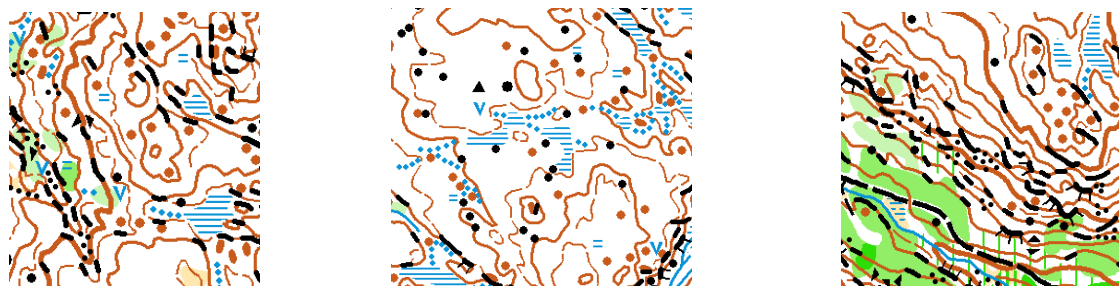
Variert skogsterreng med både lettløpte fururabber og detaljrike områder med krevende kartlesing. Terrengtet består hovedsakelig av furuskog, men også med storvokst granskog og enkelte områder med yngre gran og blandingskog. Det er stort sett fin bunn med mose og blåbærlyng, men det er også skrålier 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

Løpskartet 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 mellomdistanse er 1:10.000. 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 A4. Det er løse postbeskrivelser på start i tillegg til at postbeskrivelsen er trykket på løpskartet. NB! Oppvarmingskartet er av annen trykke-kvalitet enn selve løpskartet.

Løyper

Klasse	Løypelengde (km)	Stigning (m)
D17-18	3,2	150
D19-20	3,5	140
D21	4,7	180
H17-18	3,9	155
H19-20	4,3	175
H21	6,0	185
D21-B	3,6	120
H21-B	4,5	155

Postene ligger stedvis svært tett. Sjekk koder!

Arenapassering og meldeposter

Alle klasser med unntak av B-finalene (D21-B og H21-B) har arenapassering. Det benyttes samme sistepost før passering og ved målgang. Ut fra sistepost før passering; hold til venstre ved passering fram til snitslet korridor opphører og fri orientering starter. Det er ikke ny startpost.

Til mål etter 2. runde; hold til høyre i innløpet.

Det er flere meldeposter i alle klasser. I forbindelse med TV-sendingen vil det være både stasjonære TV-kamera og løpende personer med TV-kamera i terrenget.

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.

Karantene

Løpere i A-finalene i D21 og H21 må ha forlatt målområdet og enten oppholde seg i karanteneområdet ved inngang på arena eller være på vei mot start **senest kl. 13:15**. Her er det oppslått et stort telt og det er mulig å benytte toalettene på arena. Klubber kan også sette opp egne telt for sine løpere i karanteneområdet. **Det er ikke tillatt å bruke mobiltelefon eller følge TV-sending fra løpet på annen måte før man selv har løpt.**

Forstart og start



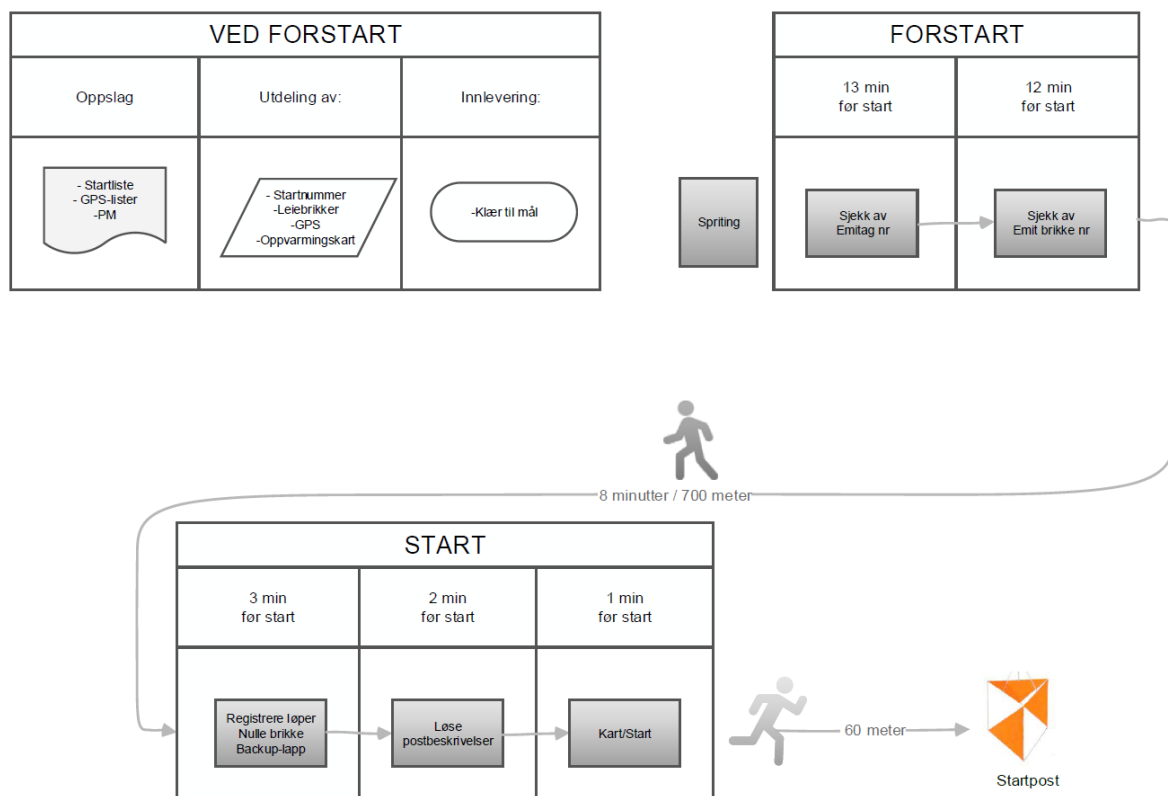
Det er 1300 m fra arena til forstart hovedsakelig langs grusvei. Fra forstart er det ytterligere 700 m med god framkommelighet. Følg merking med blå Sparebank1 bånd fra arena.

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 ved forstart. 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, GPS og leiebrikker 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.

Emit brikke og emiTag

Alle deltagere skal benytte både Emit brikke og emiTag.

GPS

Alle løpere i A-finalen i D21 og H21 skal ha GPS under konkurransen. GPS-utstyr mottas på forstart.

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.
- 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 Høydalen (vestover).

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.

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.

Klager og jury

Offisielle resultater publiseres som PDF 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, Håkon Løvli, Asker SK

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2021 i Porsgrunn!

Stor takk til våre lokale sponsorer og støttespillere!

