



## NM orientering

9.-12. september 2021

## NM stafett

## 12. 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 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 stafett.

### Tidsplan søndag 12. september

07:30	Løpskontor åpner
08:00	Frist for endring av lagoppstilling
09:00	Start stafett damer
09:35	Veksling 1. etappe damer
10:10	Veksling 2. etappe damer
10:35	Start stafett herrer
10:50	Vinnerlag i mål damer
11:15	Veksling 1. etappe herrer
11:30 (ca)	Omstart dameklasse
12:00	Veksling 2. etappe herrer
12:45	Vinnerlag i mål herrer
13:15 (ca)	Omstart herrer
13:30 (ca)	Premieutdeling damer og herrer
14:30	Mål stenger og postene tas inn

## Arena

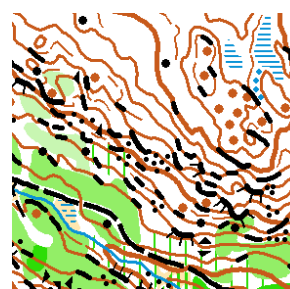
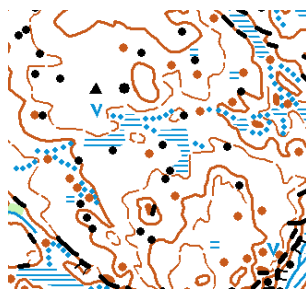
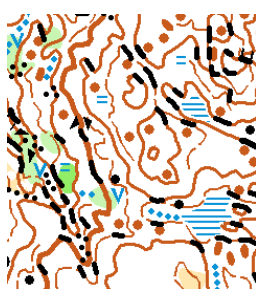


## Terreng

Variert skogsterreng med både lettløpte fururabber og mer detaljrike områder. Terrengt består hovedsakelig av furuskog med fin bunn av blåbærlyng og mose, men også områder med granskog og noe mer steinete og rufsete underlag. Det er moderat kupering i løpsområdet. På grunn av lite nedbør i sommer, er det tørrere enn vanlig i terrengt. 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 stafett 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. Postbeskrivelse er trykket på kartet.

## Løyper

Klasse	Løypelengde (km)		Stigning (m)	Start
D17	1. og 2. etappe	4,5	Ca 210	09:00
	3. etappe	5,2	Ca 240	
H17	1. og 2. etappe	6,9	Ca 315	10:35
	3. etappe	7,1	Ca 315	

Det er tidvis svært tett mellom postene. **Sjekk koder!**

Vær obs på at samme startpost benyttes på både førsterunden og etter arenapassering.

**Påse at du orienterer til rett post ut fra startpost!**

## Lagoppstilling, brikkenummer og startnummer

Lagoppstilling legges inn i Eventor innen kl 20:00 lørdag 11. september.

Det er ikke mulig å angi emiTag-nummer i Eventor, og løpere tildeles derfor emiTagnummer basert på hva de har anvendt tidligere i NM. Løpere som ikke har deltatt tidligere i NM tildeles lånebrikker. En startliste med lagoppstillinger, o-brikkenummer og emiTag publiseres på Eventor etter kl 20.00 lørdag 11. september.

Vi ber ledere og løpere sjekke denne lista nøye, korreksjoner meldes til løpskontoret senest en time før start.

Endringer av lagoppstilling kan gjøres inntil 1 time før start på skjema på løpskontoret.

Startnummer med sikkerhetsnåler og lånebrikker (emiTag) deles ut i lagsposer som leveres ut på løpskontoret. Lagledere bes om å være oppmerksomme på 1-meters regelen når de henter lagsposen.

## Oppvarming

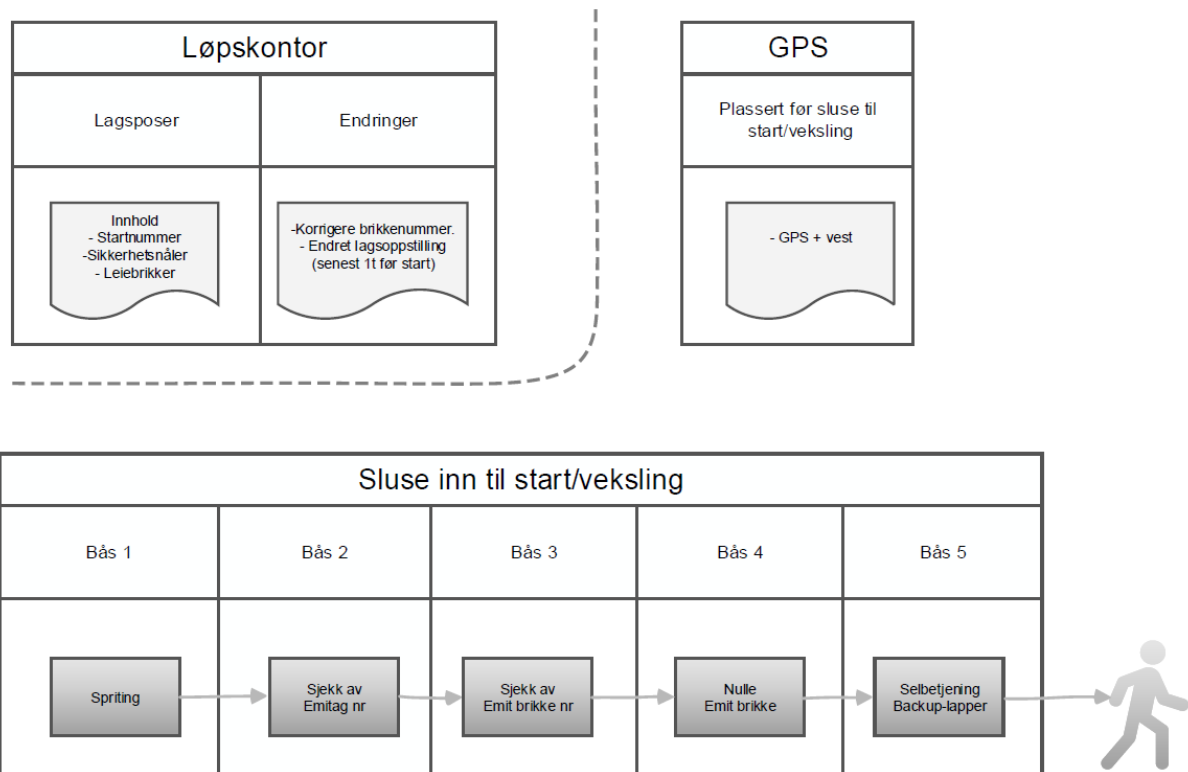
Oppvarming før innsjekk i startområdet skjer mellom arena og parkering samt på grusvei østover eller vestover. Terrenget rundt arena er sperret område, det samme er grusvei sørover retning Eikelund.

Oppvarming etter innsjekk skjer innenfor oppmerket område på arena. Terrenget rundt er sperret område.

## GPS

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

## Innsjekk



Løperne på alle etapper skal passere gjennom innsjekk før de kommer inn på start- og vekslingsområdet.

Prosedyre ved innsjekking:

- Løperne sluses inn for desinfeksjon av hender og brikke med håndsprit. Husk 1-meters regelen. Ha startnummeret er lett synlig for kontrollørene.
- Ved entring til start og vekslingsområde utføres sjekk av emiTag brikkenummer, emit-brikke nummer:
  - Brikkesjekk 1, sjekk av emiTag nr
  - Brikkesjekk 2, sjekk av Emit brikke nr.
  - Nulling av o-brikke (Emit brikke)
  - Selvbetjening backup-lapper
  - Fortsett inn i start- og vekslingsområdet. Vær OBS på passerende og utgående løpere i stor fart, jfr. arenaskissen.

Deltagerne får ikke forlate start/vekslingsområdet etter innsjekk.

## Start

Prosedyre ved start kl 09:00 (D17) og kl 10:35 (H17):

- Startområdet åpner 20 minutter før start.
- Løperen stiller seg bak sitt eget kart.
- For damestafetten stiller lag 1 – 10 seg i fremste startrekke, lag 11 – 20 i andre startrekke osv. Tilsvarende for herrestafetten.
- Kart kan tas opp 30 sekunder før start. Det er ikke lov å se på løypa.

- Startskudd i startøyeblikket.
- Følg merking ca 160 meter vestover til startpost. Hold til venstre, se arenaskisse. Ingen stemping på startpost.

Kart har lag nr og etappe nr markert på baksiden av kartet. Det er løpers ansvar å ta rett kart.

## Arenapassering og meldeposter

Alle etapper passerer arena i siste del av løpet. **Det benyttes samme sistepost før passering og ved målgang.** Ut fra sistepost før passering; hold til venstre ved passering fram til samme startpost som førsterunden. 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.

## Veksling

Prosedyre ved veksling:

1. Innkommende løper passerer mål, og fortsetter direkte til veksling. Veksling foregår ved at innkommende løper strekker ut armen og gir utgående løper et klapp på skulderen eller albuen.
2. Utgående løper løper fram til kartoppheng til venstre i startområdet og tar ned lagets kart og følger merket løype videre til startpost, se arenaskisse. Kart for 2. etappe henger på øvre planke, og kart for 3. etappe henger på nedre planke. Damer har kart på høyre side, herrer til venstre i «kart-korridoren» ved utløping. Utøverer er selv ansvarlig for å ta riktig kart. Hvis en løper gjennomfører etappen sin med galt kart, blir laget disket. Utgående løper følger merking ca 160 meter videre til startpost.
3. Dersom kart for utgående løper ikke finnes på kartopphenget (dvs at en annen utgående løper har tatt feil kart), må løper henvende seg til startfunksjonærer og få utdelt nytt løpskart.
4. Innkommende løper følger merket korridor til brikkeavlesing. Husk regelen om 1 meters avstand og følg instruksjoner fra funksjonærer i målområdet. Ved disk ledes deltager videre til rød sone. Alle kart, leiebrikker og GPS-veste samles inn før deltagerne forlater målområdet.

## Lag som disktes på 1. etappe og 2. etappe

Lag som disktes på 1. etappe stoppes ved siste veksling og henvises til omstart.

Lag som blir disket på 2. etappe, og er innenfor premieplass, vil bli stoppet ved arenapassering på siste etappe og får ikke fullføre stafetten.

## Mål

Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stemping i mål. Ved spurtoppgjør bestemmer måldommer rekkefølgen på løperne (ihht NOFs regler).

Etter målgang følger løperne instruksjoner fra funksjonærer i målområdet. Husk 1-meters regelen. Ved disk ledes deltager videre til rød sone. Alle kart, leiebrikker og GPS-vester samles inn før deltagerne forlater målområdet. Deltagere som bryter løpet må melde fra i mål.

## Omstart

Rutinene for innsjekking gjelder også for løpere som skal til omstart. Vanlig veksling foregår helt fram til tidspunkt for omstart. Omstart finner sted fra punktet merket «Veksling» på arenaskissen, dvs. samme sted som ordinær veksling foregår.

Prosedyre:

- 1 minutt før omstart: Løperne stiller seg opp på linje med 1 meters avstand.
- Funksjonærer noterer startnummer på alle løpere som stiller til omstart.
- Etter startsignal løper utøverne til kartstativ, tar med seg korrekt kart, og fortsetter som beskrevet for utgående løper i avsnittet «Veksling».

## Utdeling av løpskart

Minnekart med løypevarianter fra stafetten kan hentes klubbvis på løpskontoret etter siste omstart.

## Fair play

Det er ingen karantene for stafetten. Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Løpere som ikke har startet skal heller ikke se på TV-sending eller live-tracking før eget løp. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

## Resultater 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.

Det blir medalje- og premieseremoni for hver klasse på arena, se tidsplan. Kombinasjonslag med utøvere fra to eller tre klubber er ikke berettiget til premie.

## 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, Svein Jacobsen, IL Tyrving

Vi ønsker velkommen til NM-uka 2021 i Porsgrunn!

Stor takk til våre lokale sponsorer og støttespillere!

