TYRVING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

PM NM Langdistanse 2022

Torsdag 8. september

Tyrving IL Orientering og Asker Skiklubb ønsker velkommen til NM langdistanse 2022. Løpet arrangeres med utgangspunkt i Løvlia skistue på Krokskogen og inngår som en del av Tyrvings 100-års markering.

Program, torsdag 8. september

09:00	Løpskontor åpner på arena Damtjern
10:20	Første start H21
11:00	Første start D19-20
11:05	Første start H17-18
11:10	Første start D17-18
11:15	Første start H19-20
11:30	Første start D21
13:10	Siste start
15:00	Vinnere i alle klasser kåret
14:00	Første medaljeseremoni
16:00	Siste transport tilbake fra arena Løvlia til arena Damtjern

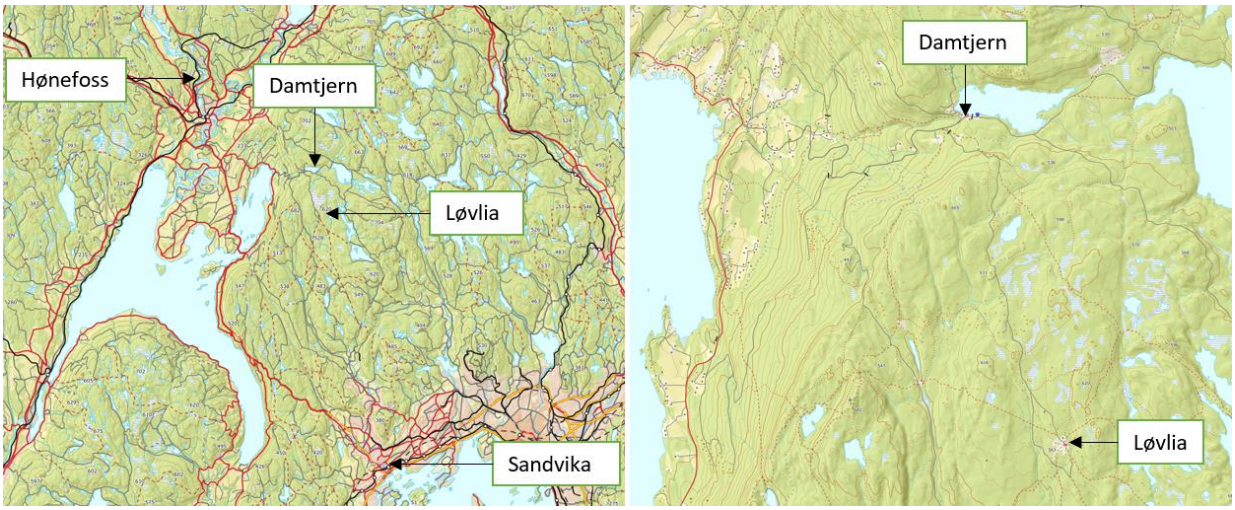
NORSK ORIENTERING
ŠKODA
Elkem
VIKEN FYLKESKOMMUNE
Norconsult
BDO
noname

TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Det er to arenaer: arena Løvlia og arena Damtjern

For løpere som deltar i NM langdistanse og for ledere/publikum vil det være to samlingsplasser å forholde seg til, arena Damtjern og arena Løvlia. Et oversiktskart som viser de to arenaene, er vist på kart under.

Arena Damtjern vil være oppholdssted for løperne før start, mens arena Løvlia vil være målområdet og samlingsplass etter gjennomført konkurranse. Beskrivelse av arenaer, med passering og fasiliteter, er beskrevet under. Det er ikke lov for løpere å oppholde seg på Løvlia (målområdet) før start og bagasje vil derfor bli transportert fra arena Damtjern til arena Løvlia. Det er ikke gangavstand mellom arena Damtjern og arena Løvlia.



Ankomst, parkering og transport

Arena Damtjern er oppmøtearena for deltakere på NM langdistanse. Damtjern ligger ca. 40 km (45 min) fra Sandvika og det vil være merket fra Åsa. Det pågår vegarbeid på E16 mellom Sandvika og Hønefoss, og arrangøren oppfordrer alle deltakere til å legge inn en sikkerhetsmargin for transport.

For løpere (og ledere som skal være på start) er det parkering ved Damtjern. For ledere, støtteapparat og publikum som skal rett til målområdet, vil det være parkering langs bomvei inn mot Løvlia (ca. 0,5-2,0 km å gå til arena). Det er krevende parkeringsforhold og vi oppfordrer sterkt til samkjøring. For de som parkerer ved Damtjern vil det være skytteltransport frem og tilbake fra arena Løvlia. Det ligger separat informasjon om transport og parkering på Eventor som beskriver parkeringsmulighetene i detalj. Det er viktig at alle løpere og sjåfører leser dette!

Parkeringsavgift er 50 kr med betaling til **Vipps til #755129**.

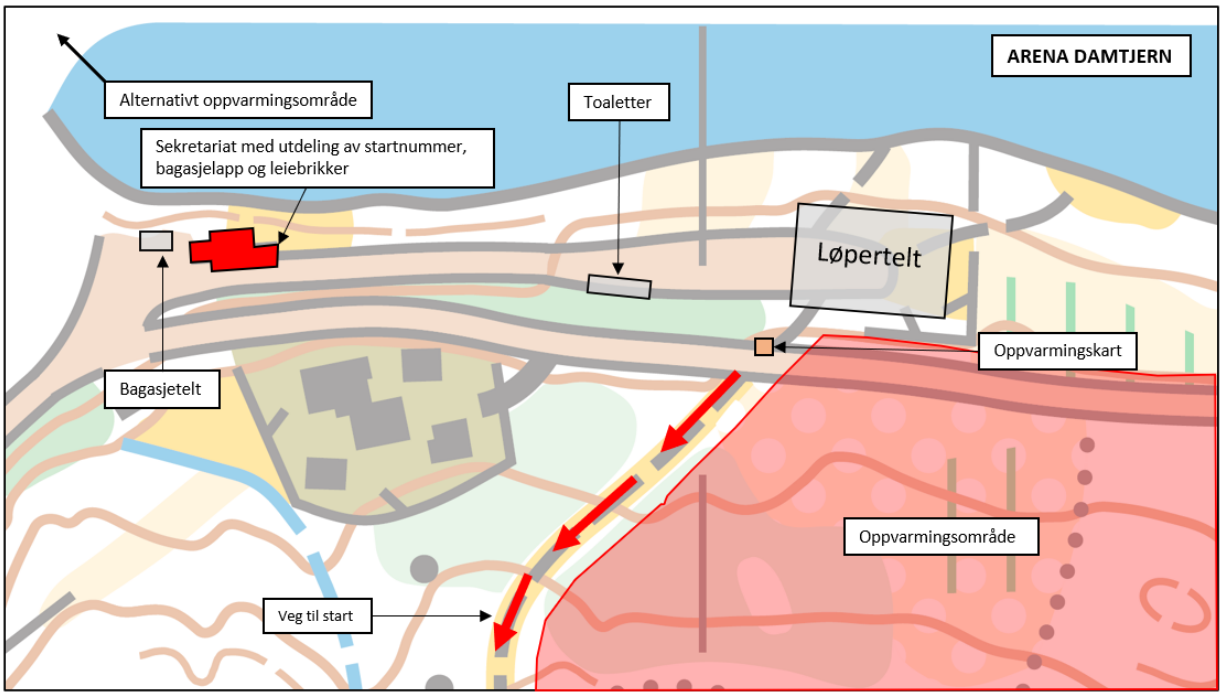
TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Om arena Damtjern

Arena Damtjern vil være oppholdsområde for alle løpere før de drar til start, mens arena Løvlia vil være målområde. Det betyr at ingen løpere vil være i målområdet før start, og ingen løpere vil være på arena Damtjern etter gjennomført konkurranse. Bagasje fra arena Damtjern vil bli transportert til arena Løvlia. Løpere er selv ansvarlige for å merke bagasje med utlevert bagasjelapp og levere bagasje i eget telt (se kart under).

Følgende fasiliteter vil være tilgjengelige på arena Damtjern:

- Toaletter
- Telt for løpere
- Innlevering av bagasje for transport til arena Løvlia
- Sekretariat med utdeling av startnummer, bagasjelapper og leiebrikker
- Utlevering av oppvarmingskart



TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

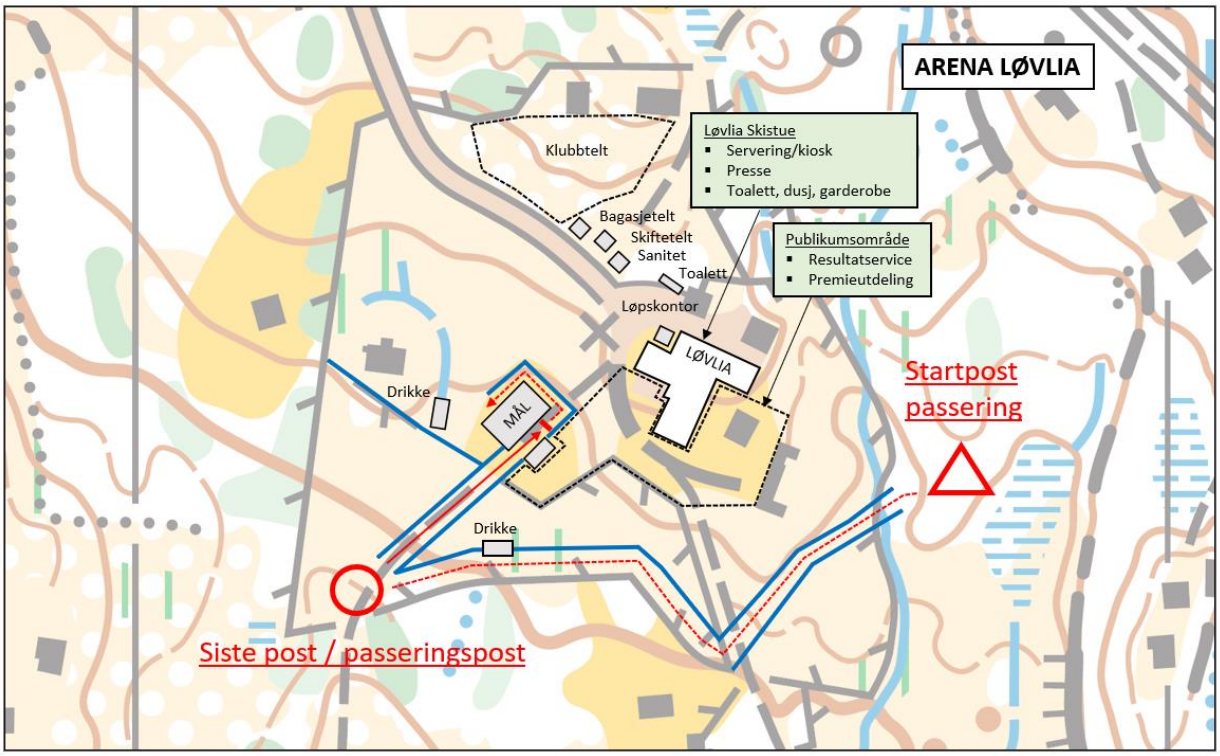
Om arena Løvlia

Arena Løvlia er målområde for NM langdistanse og oppholdsområde etter konkurranse.

Følgende fasiliteter vil være tilgjengelige på arena Løvlia:

- Toaletter
- Innendørs dusj
- Servering av forhåndsbestilt varmmat
- Kiosk med salg av kaffe/te, hamburgere, pølser, boller etc. (all betaling med vipps)
- Telt for skifting
- Mulighet til å sette opp klubbtelt
- Salg fra 4all sport

Forhåndsbestilt varmmat (lasagne og salat) vil serveres inne på Løvlia skistue (Obs: ingen o-sko innendørs).



PM NM Langdistanse 2022

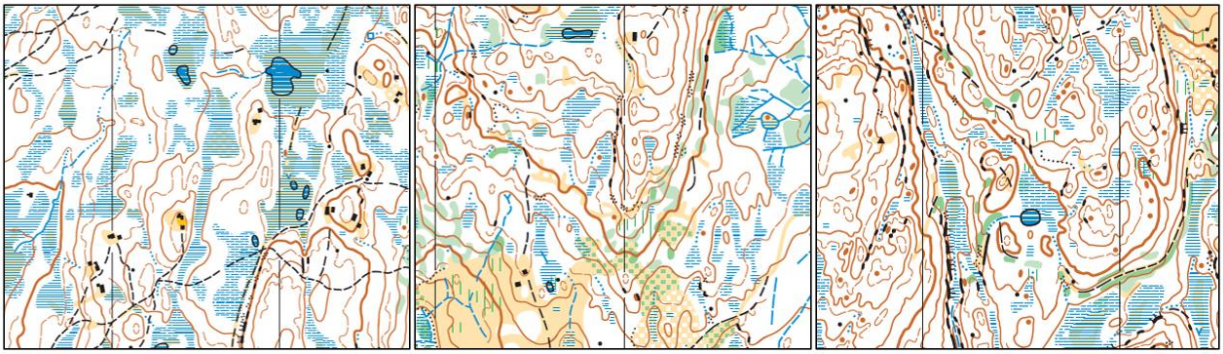
TYRVING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Terreng

På Krokskogen rundt Løvlia vil løperne møte realt skogsterreng med granskog i varierende alder kombinert med åpen furuskog og store myrpartier. Terrenget ligger ca. 500 moh. og har mindre ujevnheter i skogbunnen enn lavereliggende terreng i nærheten. Dette gir god løpbarhet. Det er varierende detaljrikdom, fra middels detaljtetthet til mer diffuse områder. Varierende sikt gjør terrenget krevende og kan begrense løpshastigheten også i mer lettløpte områder. Det er moderat kupering i løpsområdet og innslag av hogst og myr.

Kart

Løpskart for NM langdistanse er Damtjern/Løvlia som er utgitt av Ringerike o-lag og Tyrving IL Orientering i 2022. Synfaring og digitalisering er utført av Kristen Treekrem i 2021-2022. Målestokk er 1:15000 og ekvidistanse er 5 meter. Løpskartet vil være A3 off-set trykk, printet hos OK Trykk og lagt i sveiset kartplast. Det vil være løse postbeskrivelser på start i tillegg til at postbeskrivelsen er trykket på løpskartet. Kartutsnitt er vist under.



Løyper

I tabellen under vises løypelengder og stigning for de ulike NM-løypene. Inkludert i alle løyper er ca. 450 meter merket løype.

Klasse	Løypelengde (km)	Stigning (m)
D17-18	6,4	230
D19-20	7,4	335
D21	10,7	435
H17-18	7,9	310
H19-20	11,3	460
H21	15,8	575

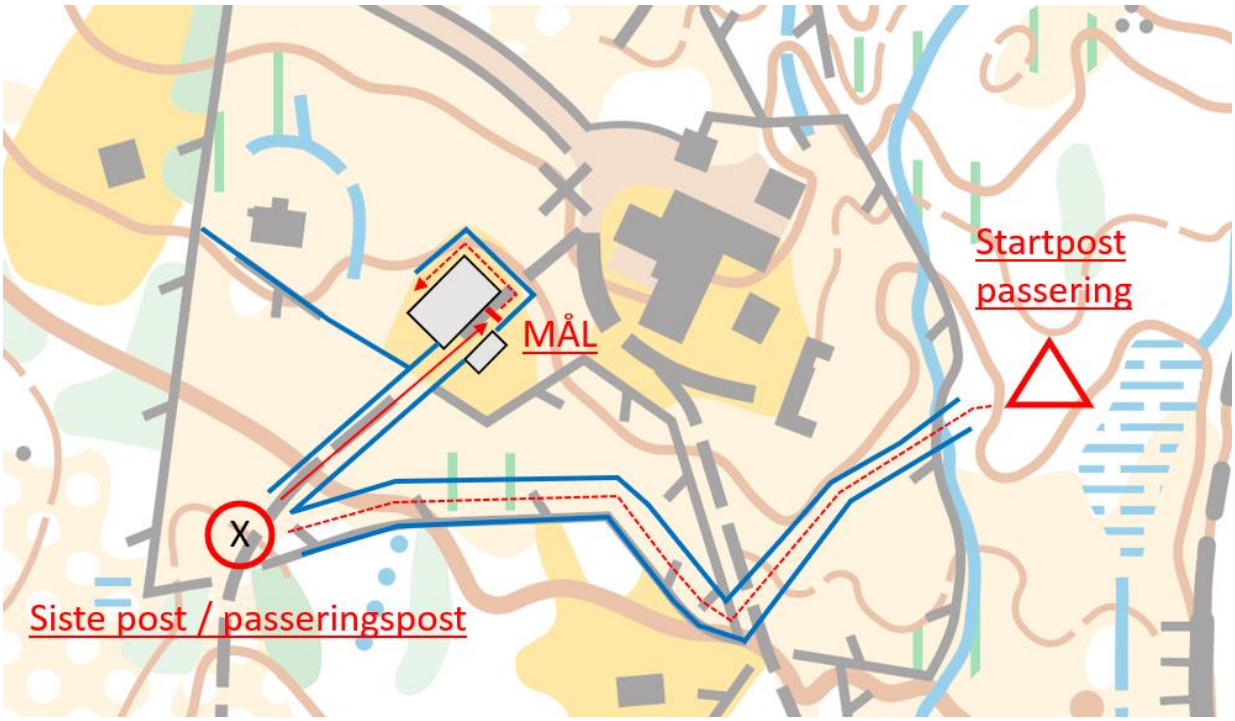
Væskepost og meldeposter

Alle NM-løyper har væskepost ved passering av arena. For de lengste løypene vil det også være væskepost i skogen. Væskepost er markert på postbeskrivelsen, men ikke på kartet.

Arenapassering

Alle klasser har arenapassering og det er stempling på passeringspost. Ved passering holder man til høyre i markert korridor fram til ny startpost der orientering begynner igjen. Fra passeringspost er det merket løype (ca. 180 meter) frem til ny starttrekant. Det er ikke stempling på ny starttrekant.

Det understrekes at passeringspost også benyttes som sistepost. Ved målgang velges venstre korridor fram til mål. Se arenaskisse som viser passering og oppløp mot mål.



Forbudte områder

Med unntak av områder som er tegnet med olivengrønn farge er det ingen forbudte områder på kartet. Det er imidlertid andre hytter i terrenget som kan være i bruk. Alle løpere oppfordres derfor å vise hensyn ved passering av hytter.

Startlister

Startlister publiseres på Eventor senest 7 september.

TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Karantene

Alle løpere på langdistanse skal oppholde seg på arena Damtjern før start og skal ankomme denne arenaen før GPS-tracking gjøres tilgjengelig på nett. Dette betyr at løpere skal innfinne seg på arena Damtjern senest kl. 11.30. Det er ikke lov å bruke mobiltelefon på arena Damtjern etter at GPS-trackingen er på nett.

Utdeling av startnummer, låne-brikker/tags, bagasjelapper

Alle løpere skal bruke startnummer på NM langdistanse. Dette hentes ut på løpskontoret på arena Damtjern. Samtidig med utdeling av startnummer får alle deltakere utlevert en bagasjelapp som festes på bagasje som skal transporteres til arena Løvlia.

Løpere som skal benytte lånebrikker (Emit-brikke eller emiTag) får dette utlevert på løpskontoret på arena Damtjern samtidig med startnummer.

Områder for oppvarming

Oppvarming skal skje mellom arena Damtjern og forstart, på grusveg som går østover fra Damtjern eller på området som er markert på oppvarmingskartet. Oppvarmingskartet deles ut på veg ut fra arena Damtjern. Det er også mulig å gjennomføre oppvarming nordover fra Damtjern.

Startinformasjon

Startprosedyre for NM Langdistanse er illustrert i figur under. Det er ikke navneopprop ved forstart. Deltager er selv ansvarlig for å møte ved forstart i tide for å gjennomføre startprosedyre og rekke start.

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

Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emiTag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker/emiTag faktureres løperens klubb.

<u>Klokke ved:</u>

- Arena Damtjern viser klokketid
- Inngang til forstart viser «gå-inn tid» til forstart
- Inngang start viser «gå-inn-tid» til start
- Startstrek viser klokketid

TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

På arena Damtjern		
Informasjon	Deltakere skal hente ut	Deltakere skal levere inn
▪ PM ▪ Startliste ▪ GPS-liste	▪ Startnummer (alle) ▪ Bagasjelapp (alle) ▪ Leiebrikker (ved behov) ▪ Oppvarmingskart	▪ Bagasje for transport til Løvlia

Ca. 400 meter

Ved forstart		
Tilgjengelig på forstart	Deltakere kan hente ut	Deltakere skal levere inn
▪ Startliste ▪ GPS-liste ▪ Løperdrikke	▪ GPS (for utvalgte)	▪ Klær for transport til mål/arena

Forstart	
6 min før start	5 min før start
▪ Kontroll av emitag-nummer	▪ Kontroll av Emit-brikkenummer ▪ Ta backup-lapp

Ca. 100 meter

START		
3 min før start	2 min før start	1 min før start
▪ Registrere løper ▪ Nulle brikke	▪ Ta løs postbeskrivelse	▪ Gå frem til start



200 meter
Startpost

Bruk av GPS

Liste over deltakere som skal løpe med GPS offentliggjøres i Eventor og vil være publisert på arena Damtjern ved løpskontor og ved forstart. Utvalgte løpere på lista er pliktig til å løpe med GPS. GPS-utstyr deles ut på forstart.

Antall løpere med GPS på NM langdistanse er:

- 15 løpere i D17-18
- 15 løpere i H17-18
- 10 løpere i D19-20
- 10 løpere i H19-20
- 20 løpere i D21
- 30 løpere i H21

Tidtaking

Alle deltagere skal benytte både Emit-brikke og emiTag. Det skal ikke benyttes Emit-brikker som er eldre enn 5 år, eller emiTag med nummer som er lavere enn 3 929 600.

Informasjon om målgang

Prosedyre ved målgang:

- Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ikke stempling ved passering av mållinje.
- Etter passering av mållinja følges funksjonærs anvisning for avlesning av emit-brikke.
- Ved diskvalifisering ledes deltager videre til rød sone.
- GPS og GPS-vester samles inn før deltagerne forlater målområdet.
- Innlevering av leiebrikker (som ikke skal benyttes flere dager) gjøres etter brikkeavlesing.

Deltagere som bryter løpet, må melde fra i målområdet. Området rundt arena Løvlia er en del av løpsområdet og nedjogging skal derfor kun gjøres langs veg nord for Løvlia skistua.

Sanitet / førstehjelp

Det vil være sanitet og førstehjelp tilgjengelig på arena Løvlia.
Telefonnummer for kontakt er: +47 900 39 401

TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Resultater, blomsterseremoni og premiering

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

Det blir medalje- og premieseremoni i hver klasse på arena ca. 30 minutter etter at klassen er avgjort. Det er premie til 1/3 av antall startende ihht. NOFs regler.

Tentativ plan for premieutdeling er:

H/D 19-20:	kl. 14.00
H/D 17-18:	kl. 14.45
H/D 21:	Kl. 15.15

Det er pengepremier til alle medaljevinnere med følgende summer:

H/D 21:	5000 kr – 3000 kr – 2000 kr
H/D 19-20:	3000 kr – 2000 kr – 1000 kr
H/D 17-18:	3000 kr – 2000 kr – 1000 kr

Fair play

Arrangøren oppmuntrer deltakere til å vise 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.

Klager og jury

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

Jury oppnevnt av NOF:

- Jack Bjørnsen, Kristiansand
- Vibeke Lamark, Gandal
- Yngve Mobråthen, Botne

Informasjon

Eventor: https://eventor.orientering.no

Hjemmeside: https://www.onm2022.no

Instagram: nmorientering.2022



TYRDING IL ASKER SKIKLUBB
2022
NM-UKA I ORIENTERING

Norconsult

Elkem

ŠKODA

VIKEN FYLKESKOMMUNE

BDO

noname

NORSK ORIENTERING

