



PM



**ORIENTERINGSLAGET TØNSBERG OG OMEGN
ØNSKER VELKOMMEN TIL
NM SPRINT INDIVIDUELT LØRDAG 30. MAI 2015**

Hjemmeside: www.nmsprint2015.no

Arena: Tønsberg torv



Program

Fredag:

18.00 – 20.00 Løpskontor Tønsberg torv

Lørdag:

08.00 Løpskontoret for NM-løpere åpner i karanteneområdet merket fra parkering og merket fra Tønsberg torv. Det er påbudt å følge merket løype. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.

08.00 Karanteneområde åpner. **Alle startende må være på plass i karanteneområdet før kl 09.30**

10.01 NM sprint – kvalifisering D 17-18 og H 17-18

10.31 NM sprint – kvalifisering D 19-20 og H 19-20

11.01 NM sprint – kvalifisering D 21 og H 21

Det er **ikke** lov for løpere som har fullført sitt løp å gå tilbake til karanteneområdet før siste løper har startet, ca kl 11.30. Løpere som kommer inn igjen i karanteneområdet før dette blir vist bort. Dersom dette ikke følges, blir løperen disket (gjelder også finalen).

15.00 NM sprint – finaler

Alle som skal være med i finalen må være på plass i karanteneområdet før kl 14.00. Merket løype fra arena. Det er påbudt å følge merket løype. Løpere som ikke følger merket løype vil bli disket.

18.30 Medaljeseremoni og premieutdeling på Tønsberg torv

20.00 Siste frist for lagoppstilling i Eventor

Det skal ikke brukes egen EmiTag på stafetten. EmiTag blir delt ut i lagsposene i karanteneområdet på søndag

Parkering og frammøte

Gratis parkeringsplass for løpere ved starten av Stenmalveien, merket fra RV 325 nordfra og inn mot Tønsberg. Se vedlagte kart for vei fra parkering til arena og fra parkering til karanteneområdet. Det er forbudt å gå utenom anviste områder. Det utdeles også kart på parkering som viser vei til karanteneområdet og til arena, ca 10 minutter å gå.

For løpere som bor i Tønsberg sentrum, se vedlagte kart for vei til karanteneområdet. Det er forbudt område utenfor denne veien.

Gratis parkering for busser og bobiler vil være ved Tønsberg messeområde/Stadion Kunstisbane, merket fra RV 325 nordfra og inn mot Tønsberg. Avstand til arena og karantene er ca 1,5 km og merket videre på RV 325. Kart til karantene og arena ligger vedlagt eller fås ved løperparkeringen.

Arena

Tønsberg torv, se arenakart bak. Det er ikke plass til klubbtekt på arena.

Løpskontor

Lørdag kl 08.00 og til kl 10.00 er løpskontoret i karanteneområdet.

Lørdag ca kl 10.00 til ca kl 19.00 er løpskontoret på arena.

Startnummer, sikkerhetsnåler, EmiTag, GPS og PM deles ut i karanteneområdet. Klubbstartlister fås både i karanteneområdet og på arena.

Det er ikke kiosk på arena. Vi henviser til kafeer og restauranter i området rundt Tønsberg torv.

Det er toaletter på torvet med inngang fra uteplassen til Big Ben.

Karanteneområde

Gangavstand fra arena Tønsberg torv til karanteneområdet er ca 1 km. Det er forbudt område utenfor merket vei til karanteneområdet.

Kvalifisering: Alle deltakere må være på plass i karanteneområdet før kl 09.30.

Finale: Alle deltakere som skal løpe finalen må være på plass i karanteneområdet før kl 14.00.

Vær ute i god tid da noen skal påmonteres GPS.

Det er forbudt å ta med mobil, PC og løpskart inn på karantene-området.

Utdeling av EmiTag til de som ikke har egen og sjekk av EmiTag skjer i karanteneområdet. Alle løpere skal gjennom brikkekontroll før de går inn i karanteneområdet hvor de får startnummer, sikkerhetsnåler og PM. Leie av Emitag leveres inn ved målgang, på finalen vil de som ikke har egen EmiTag få utdelt ny.

Oppvarmingskartet som deles ut i karanteneområdet, viser hvilket område det er lov å varme opp i. **Alt område utenfor dette kartet er forbudt område.**

Innearealet i karanteneområdet har skoforbud.

Trenere/ledere som forlater karanteneområdet og går til arena, har ikke lov til å gå tilbake til karanteneområdet før alle løpere har startet, ca kl 11.30.

Det er mulig å kjøpe enkel mat i karanteneområdet.

Karanteneområdet blir ryddet og låst senest kl 20.00.

Kvitteringssystem / tidtakingssystem

Alle løpere benytter EmiTag som tidtagersystem og kvitteringssystem.

GPS-tracking

GPS benyttes ikke i kvalifisering. I finalen skal utvalgte løpere bære GPS. Oppslag om dette slås opp i karanteneområdet og utdeling av GPS foregår i karantene-området.

Starttidspunkt - kvalifisering

10.01	NM sprint – kvalifisering	D 17-18 og H 17-18
10.31	NM sprint – kvalifisering	D 19-20 og H 19-20
11.01	NM sprint – kvalifisering	D 21 og H 21

Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler og godt synlig på brystet. Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret. Startnummer for kvalifisering utleveres i karanteneområdet. Startnummer for finalen utleveres i karanteneområdet.

Startanordning

Opprop i startområdet 4 minutter før starttid. Sjekk av EmiTag. Utlevering av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse. Kartet fås i startøyeblikket.

Postbeskrivelser

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

For sent til start

Se NOFs konkurranseregler pkt 22.6.6

Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid. En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttids-punktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

Løpsantrekk og sko

Løpsantrekk i henhold til NOFs regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Overtrekkstøy

Løper som ønsker å få brakt tøy tilbake til arena, legger dette i pose som deltakeren selv er ansvarlig for å merke med navn og startnummer. Dette må gjøres i karanteneområdet før løperen går til start. Posen transporteres til arena og fås tilbake ved løpskontoret.

Klasser og løypelengder kvalifisering NM

Løyper	Lengde	Stigning	Antall poster
D 17-18 Heat 1	1 900 m	80 m	18
D 17-18 Heat 2	1 900 m	88 m	16
D 17-18 Heat 3	1 900 m	78 m	16
H 17-18 Heat 1	2 500 m	105 m	20
H 17-18 Heat 2	2 500 m	95 m	19
H 17-18 Heat 3	2 500 m	98 m	18
D 19-20 Heat 1	1 900 m	80 m	18
D 19-20 Heat 2	1 900 m	88 m	16
H 19-20 Heat 1	2 500 m	105 m	20
H 19-20 Heat 2	2 500 m	95 m	19
D 21 Heat 1	2 400 m	93 m	19
D 21 Heat 2	2 300 m	100 m	17
D 21 Heat 3	2 500 m	103 m	18
H 21 Heat 1	2 700 m	100 m	21
H 21 Heat 2	2 700 m	98 m	21
H 21 Heat 3	2 700 m	100 m	19

Det er 20 m til startpost.

Avstand til start

Det er maksimalt 100 meter til start fra karanteneområdet.

Kart

Tønsberg, utgitt 2015, offset trykk.

Målestokk 1:4 000. Ekvidistanse 2,5 m.

Terrengbeskrivelse

Kvalifisering: 60% park- og skogsterreng. 40% bybebyggelse med småhus og større hus, asfalt- og betongunderlag og noe trapper. Middels til sterk kupering.

Ved kryssing av større veier er det satt ut vakter. Store veier er skravert på kartet og forbudt område.

Spesielt for kvalifiseringsløypene:

Løypene vil flere steder måtte passere forbudt gjerde. Overgangene er spesielle for dette området og er på løpskartene markert med trappesymbol (529.1, ISSOM

2007). Overgangene ser slik ut på henholdsvis løpskartet og terreng. Passering av forbudt gjerde utenom disse overgangene medfører disk. Vi oppfordrer til forsiktighet og køkultur ved passering av trappeoverganger.



Finale: 20% park- og skogsterreng. 80% bebyggelse med småhus og større hus, asfalt- og betongunderlag. Middels kupering. Det kan være mye folk/publikum i deler av løypa.

Fortauskanter:

Fortauskanter er bare tegnet der det har betydning for orienteringen, det vil si de er tatt med i områder der det skiller mellom forbudt trafikkert veibane og lovlig løpbart fortau. Forbudt veibane er markert med rød skravur på løpskartene.

Væske

Væske (vann/saft) er tilgjengelig i målområde.

Resultater

Speakertjeneste på arena. Resultattjenester blir hengt opp fortløpende på arena. Link til live-senter finner du på NM-siden under Nyheter – Livesenter

Fair play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller tilskuere å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet. **Det er forbudt å ta med mobil, PC og løpskart inn på karanteneområdet.**

Klager

Klageskjema kan fås på løpskontoret. Alle klager skal være levert skriftlig til sekretariatet innen 15 minutter etter siste målgang. Klager levert etter dette tidspunkt vil bli avvist.

Kvalifisering til NM-finale

De 10 beste fra hvert kvalifiseringsheat i de respektive klasser er kvalifisert til å delta i finalen. Det forutsettes at en da er kvalifisert til å delta i NM.

Sanitet

Lege og sykepleier vil være tilstede på arena. Ved behov før start, ta kontakt med funksjonærer i karanteneområdet.

Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig i karanteneområdet og på arena.

Dusj og garderober

Tønsberg svømmehall kan benyttes mellom kl 11.00 og kl 15.30. Det koster kr 65,-. Kart fås på arena.

Kiosksalg

Det er ikke kiosk på arena. Vi henviser til kafeer og restauranter i området rundt Tønsberg torv.

Premieutdeling

Medalje- og premieutdeling vil foregå på arena. Det vil bli 2/3 premiering av antall startende i finaler. Alle premierte løpere tildeles NOFs diplom. Uavhentede gevinster vil ikke bli ettersendt.

Jury

Leif Størmer, Fossum IF

Thomas Eidsmo, Freidig

Varegg

Løpsledelse

Leder hovedkomite	Turid Ødegård	911 27 537
Ansvarlig løypelegger	Frode Robertsen	930 30 612
Arenaleder	Karl Mikkelsen	452 37 773
Leder løpskontor	Karin Eriksen	913 56 930
Karanteneansvarlig	Kjetil Eckdal	480 62 175
TD	Ole Petter Aasrum	454 04 407