



PM og PROGRAM



NM 2015 RAUMAR

Løpere, ledere, publikum og andre støttespillere ønskes velkommen til

NM helg på Øvre Romerike 18.-20. september 2015.

Ullensaker kommune med Jessheim som hovedsenter er midt i hjerte av Raumar Orientering. Med nærheten til Oslo lufthavn Gardermoen, blir det enkelt for alle å komme til NM arenaen på Allergot ungdomsskole. Her venter utfordrende løyper i variert terreng. Vi tror det blir noe å bryne seg på for enhver smak, både under natt-NM fredag, norgescupen mellomdistanse og O-idol lørdag og junior NM stafetten søndag. I tillegg arrangeres det også NM i presisjons-orientering lørdag og søndag.

Arrangøren vil takke grunneiere som gir oss mulighet til å benytte områder og terrenget på og nær Langelandsfjellet. Vi vil også takke sponsorer og støttespillere for gode og viktige bidrag til arrangementet.

Det rettes også en stor takk til alle klubbmedlemmene som stiller velvillig opp med dugnadsinnsats for at vi kan gjennomføre et slikt arrangement som er et stort løft for klubben.

Vi gleder oss til mange spennende dueller og ønsker alle løpere lykke til med konkurransene!

Aslak Kinneberg
Leder hovedkomite og løpsleder

Kari og Tron Erik Hovind
Arenaansvarlige

Bent Skatvedt
Leder Raumar Orientering

Følg nyheter på

www.nm2015.raumar.net

[#nm2015Raumar](https://twitter.com/nm2015Raumar)



NM helg 2015 – NM natt-NM jr.stafett – o-idol.

noname

inov

SPORT & .NO

 OSLO LUFTHAVN

 **activetravel**
NORWAY



PM og PROGRAM



Felles informasjon alle dager

Arena alle dager: [Allergot ungdomsskole](#), Jessheim

Merket fra: Jessheim Syd, rett etter avkjøring fra E6. Derfra ca. 2 km til parkering
For de som ankommer med tog eller buss er det 6-8 minutters gange fra til Jessheim Stasjon til arena.

Parkering: Ved skolen, fra 0-500 meter å gå til arena alle dager.

Parkeringsavgift: Kr 50,- pr dag, Kr 100,- for hele helga.

Løpskontor

Allergot ungdomsskole fredag, lørdag og søndag. Løpskontoret åpner kl. 1800 fredag, kl. 0900 lørdag og kl. 0800 søndag. For de som bor på Thon hotell Gardermoen vil det legges ut løpsinformasjon i resepsjonsområdet fra fredag formiddag.

Konkurransen programmet

	Fredag 18. september	Lørdag 19. september	Søndag 20. september
Øvelse:	NM Natt	O-idol langdistanse, Norgescup finale mellomdist.	NM junior stafett
Klasser:	H21-, D21-, H19-20, D19-20, H17-18, D17-18	O-idol H16, D16. O-idol utfordrer H16, D16. NC: H21-, D21-, H19-20, D19-20, H17-18, D17-18.	H17-20, D17-20 (D/H 16 tillatt å løpe)
Første start:	Kl. 20.30	Kl. 11.00 O-idol Ca kl. 1200 O-idol utfordrer kl. 13.00 senior mellom kl. 14.00 junior mellom	Herrer junior kl. 10.00. Damer junior kl. 11.30
Premieutdeling:	Fortløpende fra kl. 23.30	Kl. 13.30 O-idol Kl. 17.00 NC senior Kl. 18.00 NC junior	Kl. 13.30

Publikumsløp lørdag

Enkelt direkte løpstilbud lørdag med start etter O-idol i de samme løypene. Åpen A-lang og A-kort. Fri start mellom kl. 1330 – 1400. Løpere henvender seg på løpskontor for påmelding og registrering, innen kl. 13.00.



PM og PROGRAM



Stempling / Tidtaking

Stemplingskontroll ved bruk av Emit løperbrikke. Tidtaking og resultatservice ved hjelp av emiTag. Det er ikke tillatt med displaybrikke. Lånebrikker og låne emiTag blir delt ut i eget telt på forstarten alle dager. Tap av emiTag belastes med kr 600.

Løpere som har brutt skal varsle sekretariatet straks de ankommer arena.

Forbudt område

Det er forbudt å løpe på E6 og Rambydalsveien.

Resultater

Resultater vil bli slått opp på arena. Speaker vil informere om oppslag av offisielle resultatlistene og med angitt klagefrist.

Premieseremoni

Medalje – og premieutdeling på arena alle dager.

NM natt og NM juniorstafett: 1/3 premiering av antall startende + NOFs diplom.

O-idol: 1/3 premiering og i tillegg ekstra premie til de tre beste i hver klasse, sponset av NOF.

Norgescupen: Premie til de 6 beste i hver klasse. Dette er finaleløpet i Norgescupen og det deles i tillegg ut sammenlagtpremie til de 6 beste i hver klasse.

Fair play

Gamle kart skal ikke tas med på arena. Løyper og kart som ikke blir samlet inn skal ikke vises til løpere som ikke har startet.

Sanitet

Sanitetsfolk vil være tilstede på arena under alle konkurransedagene.

Toalett

På arena og i tilknytning til start.

Dusj

Garderobes og dusj på Allergot ungdomsskole (arena) alle dager.

Sko begrensning

Det er sko-fritt område inne på skolen. Det er satt ut blå sko-poser ved inngangen som kan brukes utenpå vanlige sko eller utenpå sokker. O-sko skal settes igjen utenfor skolen.



PM og PROGRAM



Salg og bespisning

Servering med varm mat (grillmat) og et rikholdig utvalg av kioskvarer og kaker på arena.

Det er muligheter for å oppholde seg inne på skolen i gymsalen fredag kveld der det også vil være salg.

Salg av sportsutstyr

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena alle dager.

Tilrettelegging media

Det vil være egen informasjon og resultatservice for presse på arena alle konkurransedager.

Gratis internett-tilgang

NOFs trådløse nettverk er tilgjengelig på arena alle dager. Under natt-NM er det også tilgjengelig i gymsalen. I tillegg finnes et trådløst gjestenettverk inne på skolen som kan benyttes. Påkobling via kode som mottas på SMS.

NOFs regelverk

Det vises til regelverk for Norgescup og o-NM, www.orientering.no

Teknisk delegerte

Jan Sverre Edstrøm (NM natt), Tore Sagvolden (o-idol og NC), Lars Klyve (NM jr. stafett.)

Arrangementsansvarlig NOF: Jan Arild Johnsen

Nøkkelpersoner

Leder hovedkomite og løpsleder alle dager: Aslak Kinneberg, tlf. 92820621

Arenaansvarlig: Kari og Tron Erik Hovind, tlf. 97025119 / 97753517

Informasjon: Lene Kinneberg, 93264756

Løypeleggere: Vetle og Sondre Ruud Bråten (fredag), Anne Kamstrup Hovind (lørdag) og Eirik Kamstrup Hovind (søndag)

Jury

Oppnevnes av NOF



PM og PROGRAM



PM NM natt fredag 18. september (tillegg til felles PM)

Klasse	D17-18	H17-18	D19-20	H19-20	D21	H21
Løypelengde	4,3 km	6,7 km	5,2 km	7,9 km	6,9 km	11,0 km
Samlet stigning	125 m	265 m	175 m	300 m	235 m	400 m
Stipulert vinnertid	40 min	52 min	50 min	60 min	60 min	77 min
Antall poster	11	13	13	16	16	23
Drikkeposter	0	0	0	1	0	2

Avstand til startpost er ikke medberegnet i løypelengdene

Ingen lagsposer.

Startlister og nødvendig informasjon oppslått på informasjonstavle. Startnummer, evt. lånebrikker/eTag, GPS enheter og vester, backuplapp deles ut på forstart.

Kart

Langelandsfjellet, 1:10 000, 5m ekv., revidert 2015

Til start

Det er 2000 meter fra arena til start. Merket med orange og hvite bånd og reflekser langs asfaltert gangvei.

Karantene

Alle løpere som ikke har startet må ha forlatt arena eller oppholde seg i karanteneområdet etter **kl. 22.30**. Eget karantenerom på skolen (se arenaskisse). Merket fra gangen utenfor garderobene. Mobil og nettbrett forbudt i karanteneområdet.

GPS enheter

De siste startende i alle klasser skal løpe med GPS. Se egen liste i Eventor. GPS enheter og vester kan hentes ut på forstart fra 20 min før egen starttid.

Leie-emiTag og leie Emitbrikke

Hentes ut på forstarten før opprop.

Startnummer

Selvbetjening ved forstarten og påsettes løpsdrakten før opprop.

Back-up lapper

Selvbetjening på forstarten før opprop.



PM og PROGRAM



Start og startprosedyre

Opprop forstart: **6 minutter før starttid**: Kontroll av startnummer, emiTag og Emitbrikke.

Fra forstart til tidsstart: ca. 200 m.

Opprop tidsstart: **3 minutter før starttid**, løse postbeskrivelser og Emitbrikke nulles 2 minutter før.

Start ved lydsignal på startstrek. 300 meter merket løype til startpost.

Det er toalett på forstarten.

Spredningsmetode

H21 har spredningsmetode og kartbytte. Begge kartene utleveres ved start, del 1 vendt opp. Ved kartbyttet vendes kartet og startpost på del 2 er samme som siste post på del 1. Det er ingen bemanning ved kartbyttet.

Kart og løse postbeskrivelser i H21 er nummererte med startnummer ved start og startpersonalet hjelper til å dele ut kart og postbeskrivelse, men det er løpernes ansvar å ta rett kart. Ved start legges det en plate over kartet så startnummer synes, men løypa er skjult frem til tidsstart. Del 1 er vendt opp.

For sen start

Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.

Forbudte områder

Olivengrønt er forbudt å passere. I tillegg er det markert forbudte områder på kartet, både med og uten markering i terrenget.

Poster er merket med postskjerm og refleksrør.



Terreng

Terrenget er veldig variert, alt fra lettløpte fururabber, større myrområder, diffuse høydepartier til mer detaljrike områder. Sikten og løpbarhet varierer, men dette kommer godt frem av kartet.

Det er meldt mye regn de siste dagene frem mot helgen, så terrenget blir mest sannsynlig ganske vått. Myrene blir tunge og enkelte steder vanskelig å krysse.

Væske

2 drikkeposter i H21 og en drikkepost i H19-20. Kun markert på løs postbeskrivelse.

Ellers er det drikke (vann) ved forstart og i mål (vann og saft).

Målgang

Løpstiden registreres på målstreken ved passering av fotocelle.



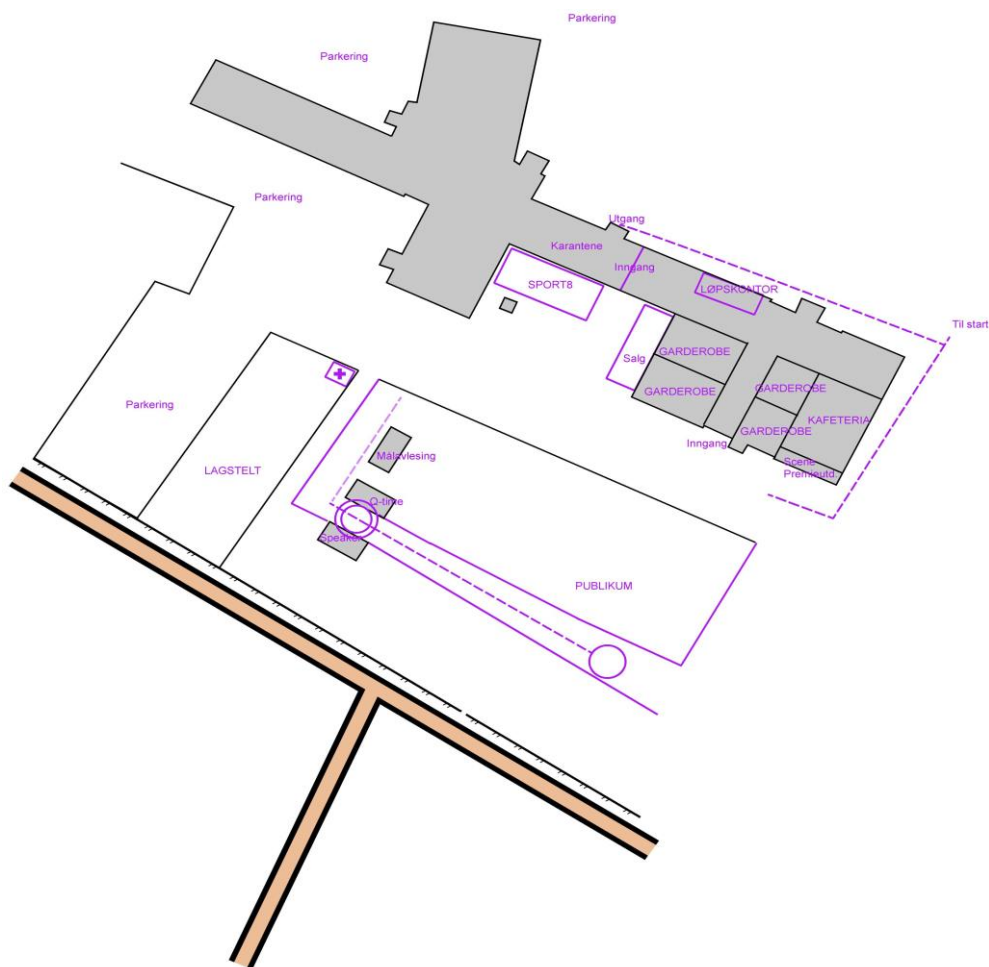
PM og PROGRAM



Tøy fra start

Tøy legges på merket plass ved forstart og bringes til målområdet.

Arenaskisse





PM og PROGRAM



PM Norgescup og O-idol lørdag 19. september (tillegg til felles PM)

Klasse	O-idol H16	O-idol D16	D17-18	H17-18	D19-20	H19-20	D21	H21
Løypelengde	5,2 km	4,3 km	2,8 km	3,5 km	3,0 km	3,6 km	4,2 km	5,1 km
Samlet stigning	200m	200m	110m	160m	130m	150m	150m	220m
Stipulert vinnertid	50 min	45 min	25 min	25 min	25 min	25 min	35 min	35 min
Antall poster	14	12	11	12	13	12	15	17

O-idol H- og D 16 utfordrerklasse har samme løype som O-idol.

Publikumsløp

Åpen A lang 5,2 km, Åpen A kort 4,3 km. De som ikke har meldt seg på i Eventor må registrere seg i sekretariatet før kl 13.00. Fri start mellom 1330-1400. Målgang i eget mål til høyre i oppløpet!

Kart

Langlandsfjellet, 1:10 000, 5m ekv., revidert 2015

Ingen lagsposer.

Startlister og nødvendig informasjon opplått på informasjonstavle.

Til start

Det er 1800 meter fra arena til start. Samme start for alle klasser. Merket med orange og hvite bånd langs vei. Respekter arrangørens markering av forbudte områder på vei til start.

GPS enheter

GPS på alle løpere i O-idol. Det er ingen karantene.

Løpere i junior og seniorklassen oppfordres det til Fair Play. Disse skal ikke se på GPS tracking i O-idol.

GPS enheter kan hentes ved forstart fra 20 min før egen starttid.

Leie-emiTag og leie Emitbrikke

Hentes ut på forstarten **før opprop**.

Startnummer

Selvbetjening ved forstarten både for Norgescup, O-idol og O-idol utfordrer. Påsettes løpsdrakten **før opprop**.



PM og PROGRAM



Back-up lapper

Selvbetjening på forstarten **før opprop**.

Start og startprosedyre

Opprop forstart: **6 minutter før starttid**: Kontroll av startnummer, emiTag og Emitbrikke.

Fra forstart til tidsstart: ca. 200 m

Opprop tidsstart: **3 minutter før starttid**. Løse postbeskrivelser, Emit-brikke nulles 2. min. før.

Start ved lydsignal på startstrek. 50 meter merket løype til startpost.

Det er toalett på vei til start ca 400m før forstarten.

For sen start

Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.

Forbudte områder

Forbudte områder er markert på kartet. Det fremgår av markeringen om det er merket i terrenget. I terrenget vises forbudte områder med rød og hvite merkebånd.

Målgang

Publikumsløpet har egen målsluse til høyre i oppløpet. Se skilt! Publikumsløpet har stemping på målenhet.

O-idol og norgescup registreres løpstiden på målstreken ved passering av fotocelle.

Terreng

Første del av løypene har tradisjonell østlandsterreng med middels kupering og middels løpbarhet. Mot slutten er det noe mer sti-rikt nærterreng, hvor det også blir flatere og løpbarheten bedre.

Det er meldt mye regn de siste dagene frem mot helgen, så terrenget blir mest sannsynlig ganske vått. Myrene blir tunge og enkelte steder vanskelig å krysse.

Væske

Drikke i mål (vann og saft).

Tøy fra start

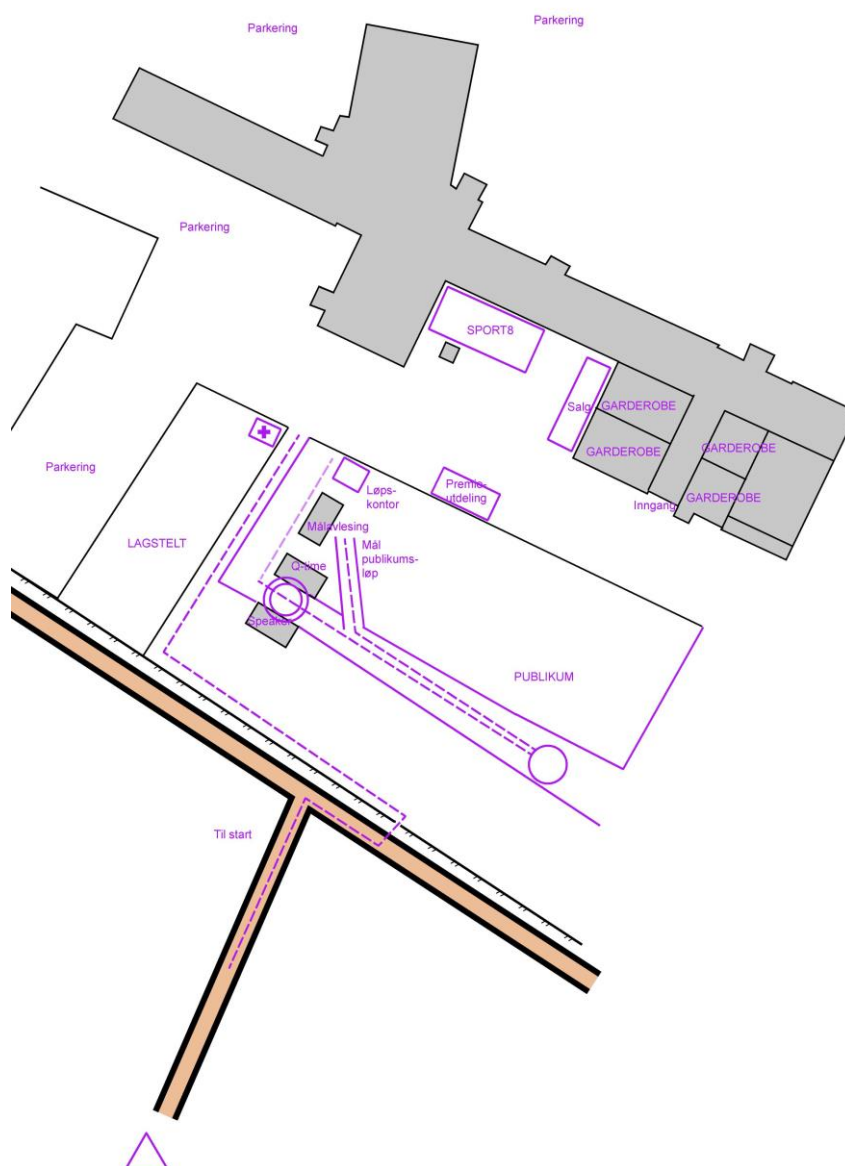
Tøy legges på merket plass ved forstart og bringes til målområdet.



PM og PROGRAM



Arenaskisse





PM og PROGRAM



PM NM junior stafett søndag 20. september (tillegg til felles PM)

Lagoppstilling stafett

Skal være levert via Eventor senest lørdag 19.september kl. 19.00.

Endringer av lagoppstilling kan skje inntil 1 time før start på eget skjema til løpskontoret.

Lagsposer

Fås på løpskontoret på arena Allergot u-skole og inneholder:

- Startnummer og sikkerhetsnåler
- Backup lapper
- PM
- Skjema for eventuelle endringer av lagoppstillinger og/eller brikkenummer. Alle endringer må leveres løpskontoret senest 1 time før klassestart.

Klasse	D17-20	H17-20
Løypelengde	4,5km – 4,5km – 5,3km	5,5km – 5,5km – 6,7km
Samlet stigning	70 m – 70 m – 100 m	100m – 100m – 130m
Stipulert vinnertid	32min – 32min – 37min	33min – 33min – 40 min
Antall poster	14 – 14 - 16	15 – 15 -19

Alle etapper har ca. 1000m merket løype inkludert i løypelengden.

Gafling på alle etapper for både dame- og herreklassen.

Utøvere født i 1999 kan delta i stafetten.

Start

Start H17-20: 10.00

Start D17-20: 11.30

Løpere bruker egen EMIT brikke og egen emiTag. De som skal leie brikke/tag får dette ved innsjekking. Alle løpere i stafetten må «sjekkes inn ved start/vekslingsområde». Ved innsjekking må du ha påsatt startnummer. For å unngå kø ber vi om at løperne er ute i god tid – gjelder spesielt 1.etappe. Etter å ha sjekket inn kan løperne varme opp i start/vekslingsområdet. Nulling av Emit-brikke skjer ved innsjekking eller ved inngang til start-/vekslingsområde. Selve startområdet der kart er utlagt og merket med startnummer til første etappe åpnes 5 minutter før start. Start 1.etappe skjer på signal fra startsjef.

1.etappe for begge klasser vil starte på veien sør for samlingsplass.

Fra start/veksling følger løperne 750m merket løype til startpost.



PM og PROGRAM



Alle etapper i begge klasser vil passere arena underveis i etappen. **Sistepost og passeringspost er den samme posten og løperne skal innom denne både på passering og før veksling/målgang.** Fra denne posten vil det være merket videre til høyre for passering og til venstre for veksling/målgang. Vi anbefaler alle løpere å se på sistepost før de skal løpe, slik at de ikke løper rett fra passering til veksling på sin etappe.

Etter at kartene har gått i trykken er det skjedd en endring som gjør at løypene får 200m ekstra merket løype mot startpost. Dette kommer ikke frem på kartet, der det kun er den opprinnelige merkingen som er markert med stiplet linje. Inngangsretningen til startpost er ikke endret, og løperne følger obligatorisk merking mot startpost. Endringen gjør at løypelengdene er 200m lengre enn hva som fremkommer av postbeskrivelsen. Lengden på løyper og merket løype oppgitt i PM er inkludert den nye merkingen. I oppvarmingsområdet vil det være et kartoppslag som viser endringen.

Merking

Merking til startpost og merking på runding er utført med oransje og hvite merkebånd.

Områder på kartet merket med lilla skravur er forbudte å passere. Der områdene er omgitt av heltrukken linje på kartet er det markert med heltrukne rød/hvite merkebånd i skogen.

Veksling

Ved veksling leveres kartet til funksjonær og løper fortsetter til kartplanken hvor neste etappes kart henger. Det er både inngående og utgående løpere sitt ansvar å sjekke at de tar/får riktig kart (nr. og etappe). Er det noe feil så gi beskjed til arrangør på enden av kartplanken. Reservekart blir delt ut ved behov.

Inngående løper fortsetter i slusen for avlesning av brikke.

Målgang

På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Det vil være måldommere til stede. Strekketider kan fås når omstart i klassen er gjennomført.

GPS-enheter

Egen liste over klubber som skal løpe med GPS på siste etappe i begge stafett-klasser ligger i Eventor. GPS- vester og enheter utleveres ved innsjekking. Utstyr kan hentes like etter 1.veksling i hver klasse.

Terreng

Stafetten går i et terreng med små høydeforskjeller. Nærmest arena er det høyreist furuskog, stier og myrer med god sikt. Lenger ut i løypene vil løperne møte på tettere skog med dårlig sikt og diffuse overganger mellom vegetasjonstypene. Dette gir varierte løyper som både setter krav til høy fart og nøyaktig orientering.



PM og PROGRAM



Det er meldt mye regn de siste dagene frem mot helgen, så terrenget blir mest sannsynlig ganske vått. Myrene blir tunge og enkelte steder vanskelig å krysse.

Arenaskisse

