



NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Heming Orientering ønsker velkommen til NM sprintstafett, søndag 5. september

PM oppdatert pr 03.09.21 (v1.02)

Smittevern

Løpet arrangeres i henhold til retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og er i tråd med de seneste anbefalingene fra FHI, Norges idrettsforbund og Oslo Kommune.

Avstandskrav er bortfalt ved utøvelse av idrettsaktivitet, men det oppfordres til å holde avstand både før og etter konkurransen.

Personer med symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke møte opp eller delta i NM. Dette gjelder også personer i isolasjon eller smittekarantene. **Du må ha testet negativt minst 7 dager etter nærkontakt med en smittet person for å kunne delta/møte opp.**

Det er utplassert desinfiseringsmiddel ved start og mål. Konkurransen gjennomføres i størst mulig grad etter prinsippet kom – løp – dra hjem, og ingen skal være på arena lenger enn nødvendig. Vær bevisst på avstand i startområdet og etter målgang.

Rutine på start: Alle skal vaske og sprite hender og brikke før de går inn i startområdet.

Rutine i mål: Hender og brikke spritvaskes før brikkeavlesning.

Kart samles inn og deles ikke ut igjen.

Ved oppdaget smitte i etterkant av NM, kontakt løpets smittevernsansvarlig Marit Inngjerdingen, tlf 950 63 929.

Tidsskjema

Tidspunkt	Kommentar
Lørdag 4.9.	
20:00	Siste frist innlevering av lagoppstillinger og emiTag i Eventor
Søndag 5.9.	
09:00	Løpskontor åpner, Arena Skøyen Skole
10:00	Siste frist for ekstraordinære navneendringer på løpere
10:40	Demonstrasjon av riktig veksling
11:00	Start 1. etappe
12:00	Estimert målgang vinnerlag
12:05	Siste frist for 3. etappeløpere til å veksle med siste etappe før fellesstart
12:10	Fellesstart
Ca 13:00	Medaljeseremoni og premieutdeling

Arena

Ved Skøyen Skole, Monolitveien 6, 0375 Oslo.

[Link til arena i Google Maps](#)

Arena vil være inndelt i 2 kohorter:

Nr 1 (Blå): Klubber med forbokstav fra A-L

Nr 2 (Rød): Klubber med forbokstav M-Å

Vennligst respekter disse kohortgrensene.

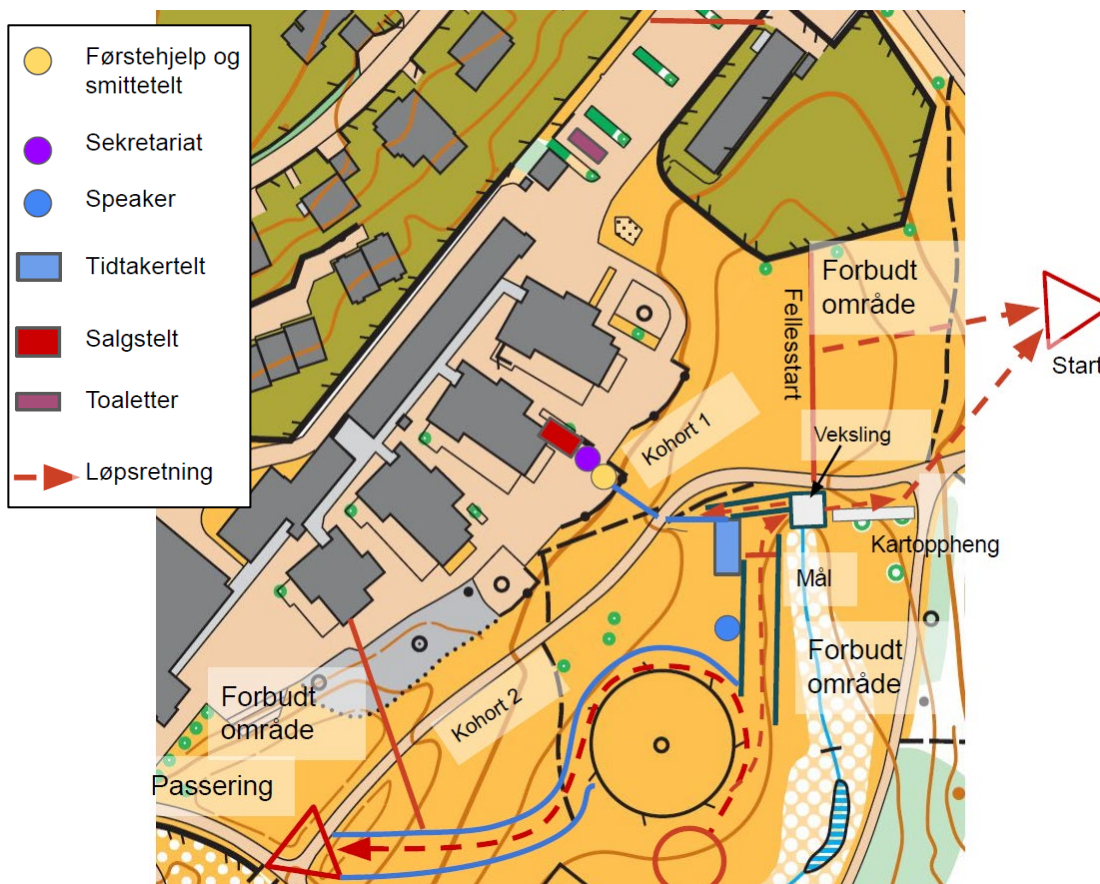


NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Arenakart:



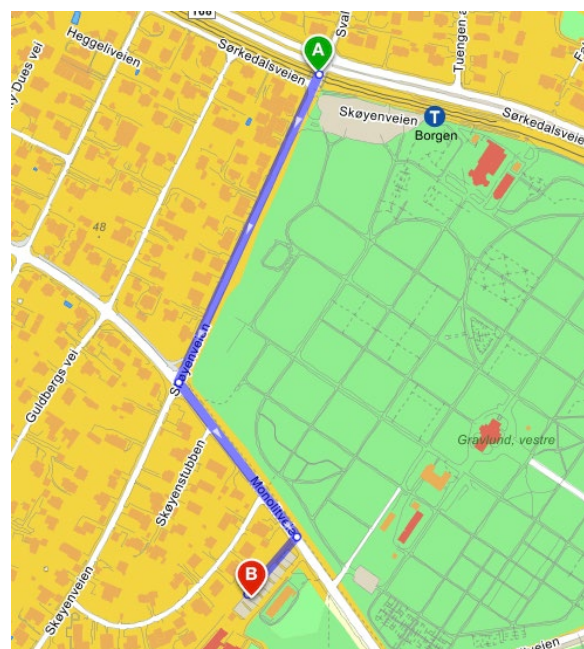
Adkomst/Parkering arena

Vi oppfordrer løpere og ledsagere til å benytte offentlig kommunikasjon til arrangementet.

Det anbefales å ta T-bane linje 2 eller 3 til Borgen T-banestasjon, eller buss 28 eller 45 til Borgen holdeplass. Eneste tillatte tilkomst herfra til arena er via Skøyenveien og Monolitveien. Se kartskisse (ca 750 m).

På arrangementets hjemmesider ligger en mer utførlig beskrivelse av hvordan man reiser kollektivt fra løperhotellet og Oslo sentrum. (<https://www.nmsprint2021.no/>)

Det er ikke særskilt parkering ved arena, men en viss, begrenset mulighet for gateparkering i området, og en liten parkeringsplass ved Vestre Gravlund. Respekter skilting og vis hensyn til lokal fremkommelighet!





NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Forbudt område / Adkomst for løpere

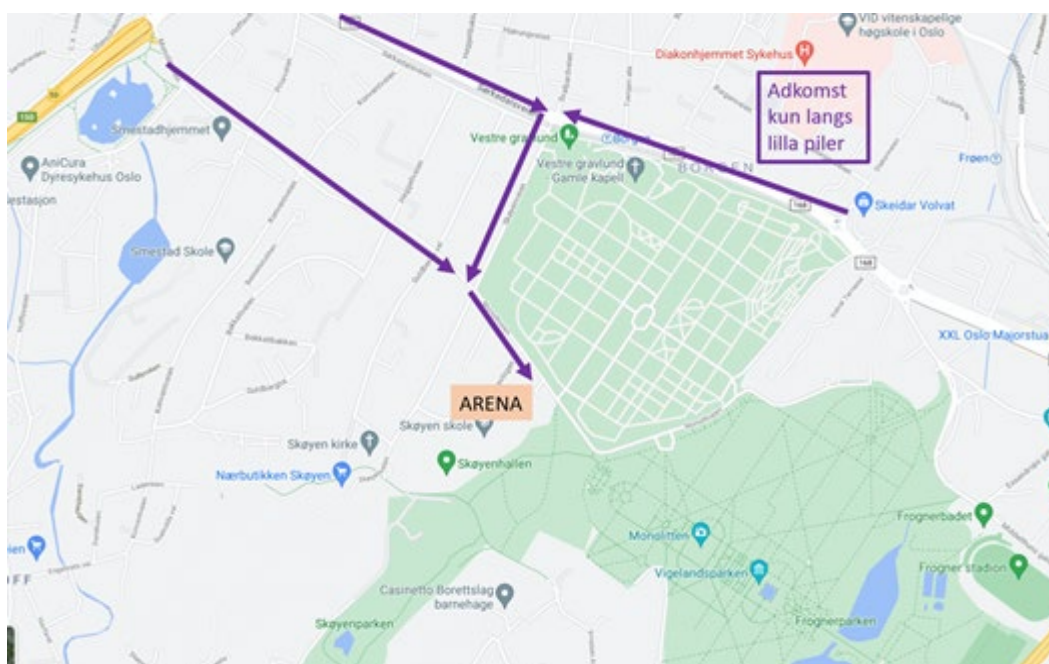
Hele Frognerparken, området rundt den engelske park og bort til Konventveien er forbudt område. Løpere som skal til arena kan kun anvende adkomst langs ytterkant av Frognerparken, på Volvat-siden, og opp til Vestre-Gravlund. Herfra følges Skøyenveien og Monolitveien til arena. Løpere har ikke anledning til å bevege seg fra gateparkering til arena langs andre traseer. Se kartskisse. Lilla piler angir lovlig adkomst.

Påmelding for ledere/støtteapparat

Alle ledere, trenere og støtteapparat for øvrig som ønsker tilgang til arena under NM sprintdagene **må** melde seg på her:

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4182>

Dette for at vi skal kunne ha kontroll på antall totalt og pr klubb, men også av hensyn til smittesporing dersom uhellet skulle være ute.



Løpskontor

Løpskontor på Arena fra kl. 09:00.

På løpskontoret henter alle lag sine lagsposer. Lagsposer hentes av lagleder eller 1. etappeløper. Lagsposen inneholder startnummer til alle etapper. Tildelt leie-emiTag deles ut på løpskontoret for løpere som ikke har fått dette en av de tidligere løpsdagene.

Siste frist for innlevering av lagoppstilling og emiTag-nummer til stafetten i Eventor er lørdag 4. september kl 20:00.

Ved akutt forfall pga. sykdom o.l. vil det være mulig å endre navn på arena frem til kl. 10.

Startnummer

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

Startnummer har fargede tall som indikerer etappe. Etappe 1 har svarte tall, etappe 2 har røde tall, etappe 3 har blå tall og etappe 4 har grønne tall.



NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



GPS

GPS tildeles utvalgte løpere på 3. og 4. etappe. Liste publiseres på Eventor.

Postbeskrivelser

Det er ikke løse postbeskrivelser. Postbeskrivelser er trykket på kartet.

Løpsantrekk

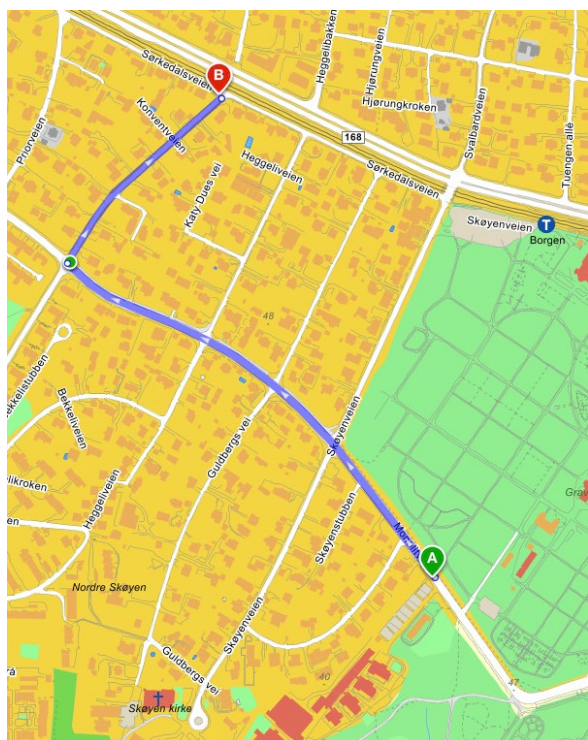
Antrekk i henhold til NOFs regler for sprintløp.

Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Oppvarming

Oppvarming er tillatt i Monolitveien mellom innkjørselen til Skøyen skole og vestover til Konventveien. Det kan også varmes opp i Konventveien nordover mot Sørkedalsveien.

Oppvarmingsområdet er markert med lilla strek i utsnittet under.



Klasser og løypelengder

Klasse	Løypelengde	Poster
1. etappe (D)	3,6 km	14-15
2. etappe (H)	4,2 km	19-20
3. etappe (H)	4,2 km	19-20
4. etappe (D)	3,6 km	14-15

Kart

Frognerparken, utgitt 2021.
Målestokk: 1:4000, ekvidistanse 2 meter.
(ISSprOM 2019)

Synfart og tegnet av Per Fosser.

Kartene blir trykket av Benjaminsen Sats & Trykk på vannfast papir.

En tidligere utgitt versjon av kartet (fra 2008) er tilgjengelig på:

<https://www.nmsprint2021.no/gamle-kart/>

Kart med løyper publiseres på nett etter løpet.

Beskrivelse av løpsområdet

Løpsområdet er stort sett urbant med grus og asfaltveier, gressplener, blokkbebyggelse, boligområder, skoler, barnehager og noe næringsvirksomhet. Det er også noen innslag av skog i løpsområdet.

Underlaget består av ca. 60% asfalt, 30-35% parkområde/gress og 5-10% skog.



NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Trafikk

Veiene i løpsområdet vil ha normal trafikk. Løperne plikter å vise hensyn til andre trafikanter, enten de er bilister, syklistere eller fotgjengere.

Løperne må også regne med fotgjengere i løpsområdet. Løypene går også gjennom flere områder der barn leker. Vis hensyn til barn, beboere og publikum.

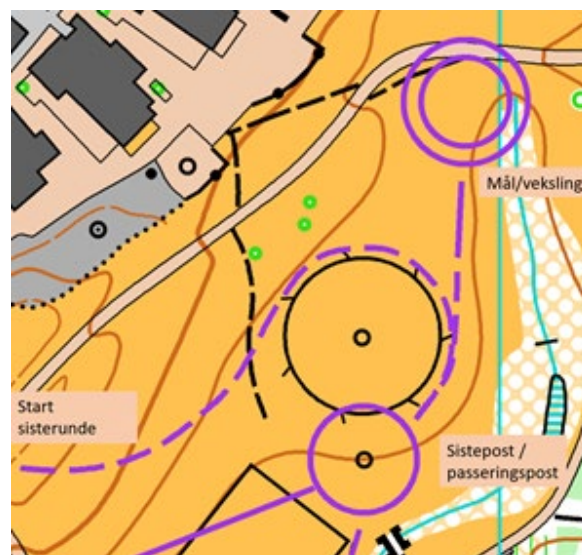
Startprosedyre

Tid	Kommentar
10:20	Innregistrering og utdeling av ekstra emiTag til 1. og 2. etappe ved innslipp til startområdet for løpere som ikke har det fra foregående løp.
10:50	Innslipp startområde, nulling av emiTag
11:00	Start. Kartene vil ligge opp ned på bakken i god smittevernsavstand, med baksiden opp og merket med startnummer. Speaker gir instruks til når man kan ta opp kartet, samt gir startsignal.
11:01	Innregistrering og utdeling av ekstra emiTag for 3. og 4. etappe ved innslipp til startområdet. GPS deles ut til utvalgte lag/utøvere på 3. og 4. etappe (i henhold til GPS-liste annonsert i Eventor). Beregn god tid til dette. Sprintstafett er hektisk!

Det er 90 meter til startpost.

Arenapassering

Alle etappene har arenapassering. Se utsnitt. Passeringsposten og sistepost er samme post, og etter stemping på denne plikter løperne å følge merket løype i riktig sluse. Slusene vil være merket som enten «passering» eller «mål/veksling».



Veksling

Veksling foregår ved at innkommende løper krysser mållinjen i innløpsfelt for veksling, leverer sitt kart i oppsamlingsboks for brukte kart, og deretter fortsetter til gjerdet for veksling. Innkommende løper klapper sin lagkamerat på arm/skulder.

Utgående løper henter deretter sitt eget kart ved kartplanken. Kartene er rullet sammen og plassert i godt nummererte hull. 2. etappe henger øverst, 3. etappe i midten og 4. etappe nederst. Det er utøverens ansvar å velge riktig kart.

Dersom ditt kart ved en feil mangler i kartplanken, hentes reservekart ved bemannet bord rett ved enden av kartplanken. Arrangøren sørger for at riktig kart deles ut her.

Husk nulling av emiTag ved inngang til vekslingsfeltet.



NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Prosedyre ved målgang

Målgang foregår ved at 4. etappeløper krysser mållinjen i innløpsfelt for MÅL. Det vil benyttes målkamera for rangering av tette spurtduell. Første løper over mållinjen er vinner. Det er brystkassen som teller.

Løper som er ferdigløpt følger langs sperrebånd til avlesing av emiTag. Hender og brikke spritvaskes før brikkeavlesning. Diskete løpere ledes inn i rød sone.

Kart *skal* tas med til mål. Kart leveres inn og deles ikke ut senere.

Utlånsbrikker desinfiseres og legges i innsamlingsboks. Løpere som bryter løpet må melde fra i mål.

Løpere som er ferdigløpt bes forlate mål- og vekslingsområde umiddelbart. Arena for stafetten er stor, vi oppfordrer til å holde god avstand og unngå opphoping.

Husk å holde 1 meter avstand til funksjonærer og andre løpere i målområdet!

Tidtaking og stempling

Det benyttes touch-free postenheter og emiTag benyttes både til stimplingskontroll og tidtaking.

Det vil benyttes 2 stk. emiTag for stempling og tidtaking. I tillegg til egen brikke vil hver løper bli tildelt en ekstra emiTag lånebrikke.

All stempling skal skje berøringsfritt («touch free»). Det er ikke tillatt å berøre eller slå på postenhetene.

Man benytter samme emiTag hele helgen. Alle utøvere må huske å levere lånt og eventuelt leid emiTag i mål. Manglende innlevering vil bli fakturert utøverens klubb med kr 850,- pr stk.

Løperdrikke

Det blir selvbetjening av løperdrikke på arena.

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Live resultater og GPS-tracking legges ut på www.liveresultater.no

Endelige resultater i Eventor.

Det blir *ikke* slått opp resultatlistene på arena.

Fair play

Løpere som kommer i mål, skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet eller som er underveis i løpet.

Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er angitt som upasserbare, uavhengig av reell passerbarhet. I noen tilfeller er slike detaljer eller grenser mellom passerbart og upasserbart markert med sperrebånd i terrenget, men det er alltid kartet som gjelder.

Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon.

Klager

Klager rettes til løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig senest 15 minutter etter at resultatliste med klagefrist er publisert og annonsert av speaker på arena. Klager levert etter frist blir avvist.

Førstehjelp

Det er lege til stede på arena.

Toaletter

Det er toaletter på arena. Bruk det toalettet som er merket med «din» kohort.

Dusj

Det er dusjmuligheter i tilknytning til arena frem til kl 12:00 (mulig også etter dette).



NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Salg

Kiosksalg på arena.

Premiering

Premiering i henhold til NOFs konkurranseregler. Premieutdeling på arena når resultatlistene foreligger.

Jury

Jack Bjørnsen, Kristiansand
Anders Kronborg, Raumar
Tomas Eidsmo, Freidig

Løpsledelse

Løpsleder: Christian Reusch, 975 02 247

Ass. løpsleder: Guro Harstad, 917 17 181

Løypeleggere: Kristian Østermann og
Magnus Eide-Fredriksen

TD: Ivar Maalen, 958 87 777

Leder HK: Harald Eide-Fredriksen,
930 54 441

Smitteverns-
ansvarlig: Marit Inngjerdingen,
950 63 929

Informasjon/kontakt:

Epost: heming@nmsprint2021.no

Hjemmeside: www.nmsprint2021.no

Instagram: #nmsprint2021





NM sprintstafett

PM – Søndag, 5. september 2021



Endringslogg:

v1.02 Første publiserte versjon.