

# PM NM langdistanse torsdag 8. september

## Fellesinfo alle dager

### Internettside NM-uka

[www.o-nm2011.no](http://www.o-nm2011.no)

### Løpskontor

Onsdag 7/9

12.00-21.00 Thon hotell Gardermoen

Torsdag 8/9

07.30-16.00 Kniplia skisenter

18.00-21.00 Thon hotell Gardermoen

Fredag 9/9

11.00-16.00 Kniplia skisenter

18.00-21.00 Thon hotell Gardermoen

Lørdag 10/9

07.30-16.00 Rustad gård

18.00-21.00 Thon hotell Gardermoen

Søndag 11/9

07.30-15.00 Rustad gård

### Arenaer

Kniplia Skisenter torsdag og fredag. Merket fra Ask i Gjerdrum, fylkesvei 120. Derfra ca 1,5 km til parkering.

Rustad gård lørdag og søndag. Merket fra Ask i Gjerdrum, fylkesvei 120. Derfra ca 5km til parkering.

### Parkering

Torsdag og fredag, inntil 900 meter å gå langs grusveg til arena.

Lørdag og søndag, inntil 2000 meter å gå langs grusveg til arena.

Parkeringsavgift kr.50,- pr. dag, inkluderer program.

### Busstransport

De som har bestilt busstransport fra Thon hotell Gardermoen til/fra arena får opplysninger om bussavganger på løpskontoret og på hjemmesiden for NM.

### Publikumsløp

Enkelt løpstilbud fredag og lørdag etter at løpene er avsluttet. Påmelding ved løpskontor på arena. Pris 50,- kr. Bruk av egne brikker, begrenset antall lånebrikker.

### Løpskart

Det er forbudt å medbringe løpskart over løpsområdet til arena. Løpskartet samles inn etter målpassering og deles ut på arena når kartene

frigis.

### Minnekart

Minnekart deles ut etter langdistansen torsdag, mellomdistansen lørdag og stafetten søndag. De fås på løpskontoret mot innlevering av minnekartbillett.

**Deltakerkonvolutt.** Ny deltakerkonvolutt for hver distanse deles ut ved løpskontoret kvelden før løpsdagen på Thon hotell eller på arena løpsdagen. Deltakerposen inneholder NM program med PM og startlister, startnummer, sikkerhetsnåler, forhåndsbestilte matbilletter, bussbilletter og minnekartbillett.

### Elektronisk kvitteringssystem

Elektronisk kvitteringssystem på alle distanser. Løperne må benytte egne Emit-brikker uten display. Brikke med display er ikke tillatt. Alle løpere skal bruke back-up lapp som fås ved start i individuelle løp og ligger i lagsposen for stafett. Det vil ved start være satt opp postenhet for test av brikker.

Leiebrikke belastes med kr 75 pr dag.

Alle endringer i tidtakersystemet som mottas etter onsdag kl 2000 belastes med kr 100,- pr endring. For stafetten gjelder tidsfristen fra lørdag kl 2000 (gjelder ikke endringer av lagoppstillinger som kan gjøres inntil 1 time før start).

### Tidtaking

Tidtaking skjer med EmiTag som deles ut ved start. På de individuelle løpene starter løperen på starttid etter klokke. Brikken nulles/aktiveres tre minutter før tidsstart.

Det er ikke stemping i mål i noen løp. Tidtaking i mål skjer ved registrering av EmiTag.

### Startlister

Legges ut på arrangementets hjemmeside. Ellers finnes startlister i NM- programmet.

### Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet. Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret. Startnummer ligger i deltakerkonvolutt for individuelle løp og i

lagskonvolutt for stafetten.

### Sanitet

Lege og sanitetsfolk vil være tilstede på arena under alle konkurransedagene.

### Premieseremoni

Medalje- og premieutdeling vil foregå på arena torsdag, lørdag og søndag. På torsdagens langdistanse deles det ut kongepokaler til vinnerne i dame og herreklassen. Det vil bli 1/3 premiering av antall startende. ( 2/3 premiering i finale mellomdistanse senior). Antall premier begrenset oppad til 30 for alle klasser. Alle premierte løpere og stafettlag tildeles NOF's diplom. I tillegg vil det bli premiering for Craft Cup torsdag og lørdag. Uavhentede premier vil ikke bli ettersendt.

### Toaletter

På arena og i tilknytning til start.

### Dusj

Dusj i Gjerdrum idrettshall ved Ask sentrum til følgende tider:

Torsdag kl.17-19

Fredag kl 15-17

Lørdag kl 17-19

Søndag kl 15-17

Merket fra innkjøringen til idrettshallen.

### Servering og kiosksalg

Det vil bli salg av et rikholdig utvalg kioskvarer alle dager . grillmat, kaker, kaffe, brus m.m.

### Løpermiddag

Servering av løpermiddag på arena torsdag, lørdag og søndag. Matbilletter finnes i deltakerkonvolutten. Ledere og andre som har forhåndsbestilt mat får matbillett utdelt på

## Spesifikk info NM langdistanse

Klasse	D17-18	H17-18	D19-20	H19-20	D21	H21
Løypelengde	5,5 km	7,3 km	5,9 km	9,4 km	8,0 km	13,7 km
Samlet stigning	250 m	360 m	320 m	420 m	360 m	650 m
Stipulert vinnertid	50 min	55 min	55 min	70 min	65 min	90 min
Antall poster	14	14	13	18	14	23

### Kart

Ringdalen 1:15000, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2011.

### Terrengbeskrivelse

Middels til grov kupert blandingskog. Stort sett fin

løpskontor. Begrenset antall billetter kan kjøpes på løpskontor på arena for kr 85,-.

Løpermiddag serveres til følgende tider:

Torsdag: kl 12 - 17

Lørdag: kl 12 - 16

Søndag: kl 12 - 15

### Salg av sportsutstyr

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena torsdag og fredag. G-sport Kløfta har salg av sportsutstyr lørdag og søndag.

Kalas vil vise fram sin ski - og orienteringskolleksjon alle dager. I tillegg vil Ullmax ha salg på søndag.

### NOFs regelverk

Det vises til regelverk for O-NM, se

[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

### Teknisk delegerte

Håkon Håversen, Jørgen Frøyd og Jan Arild Johnsen.

### Leder hovedkomite

Aslak Kinneberg

### Jury

Oppnevnes av NOF.

bunn, men noe stein i dalfører og enkelt lier. Til dels høy lyng på åpne og halvåpne områder. Noe diffuse overganger mellom åpne områder og vanlig skog på kartet. Større åpne myrer er relativt

tunge. En del mindre stier kan være mer kronglete enn kartet gir uttrykk for.

### **Karantene**

På grunn av GPS-tracking må alle løperne ha forlatt arena senest 12.45. Det er muligheter for å oppholde seg under tak ved start. Lagledere og andre personer som har oppholdt seg på arena etter dette klokkeslettet har ikke lov til å kontakte løpere som ikke har startet. Overtredelser vil medføre diskvalifikasjon.

### **Startnummer**

Fås i deltakerkonvolutt på løpskontor og medbringes til start

### **Oppvarming**

Langs grusveg til start og området som dekkes av oppvarmingskart. Alt annet område utenfor veien til start er forbudt område for løpere og ledere.

### **Tøy fra start**

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

### **Start**

Det er 2300 meter fra arena til start langs grusvei. På vei til start utleveres et oppvarmingskart.

### **Tracking- utstyr**

I H21 skal de 30 sist startende og D21 de 19 sist startende løpe med GPS-tracking-utstyr. Utstyret deles ut i startområdet og skal hentes av løperen senest 15 min før start. Løperen er selv ansvarlig for å hente ut GPS. Liste over hvem som skal bære GPS henges opp på arena og ved start.

### **Opprop**

Opprop skjer 5 minutter før start. EmitTag, backup lapp og løse postbeskrivelser deles ut etter opprop. Løpere er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse og kart. Det er også postbeskrivelse på kartet.

### **Startpost**

Fra tidsstart følger løperne merket løype 200 meter fram til startpost.

### **Publikumspost**

Alle klasser passerer publikumspost 200 meter fra arena. Det er tillatt for publikum å stå ved posten. Respekter merking og sperringer.

### **Væske**

Det er utsatte væskestasjoner i terrenget og ved runding arena. Dette er markert på postbeskrivelsen. Drikke finnes også ved start og mål.

## **PM NM langdistanse torsdag 8. september**

### **Tilleggsinformasjon for klasse D17-18**

Henrik Elvestad fra Golden Goal o-team skal gjøre noe han ikke kan, nemlig løpe NM langdistanse i orientering. Han skal løpe samme løype som D17-18.

Henrik starter kl 0948, og han er dermed den aller først løperen ut i skogen i denne klassen. Med seg i skogen vil han ha den sprekeste kameramannen i TV2. I tillegg vil han få med seg Bjørnar Valstad

som skygge. Bjørnar skal passe på så han ikke løper seg helt bort i Romeriksåsen.

Flere av dere kommer helt sikkert til å møte Henrik og hans team i skogen. Vær forberedt på dette og ikke la dere forstyrre!

**Vi ønsker dere lykke til i Romeriksåsen under NM langdistanse!**