

# PM NM mellom kvalifisering fredag 9. 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 NOFs 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

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.

## Spesifikk info NM mellom kvalifisering

| Klasse              | D21               | H21               |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| Løypelengde         | 2260 . 2300 meter | 3030 . 3090 meter |
| Samlet stigning     | 150 - 160 meter   | 180 . 190 meter   |
| Stipulert vinnertid | 20 . 22 minutter  | 20 . 22 minutter  |
| Antall poster       | 11                | 14                |

### Kart

Brådalsfjellet 1:10000, ekvidistanse 5 m. Utgitt 2011.

### Terrengbeskrivelse

Middels kupert terreng, varierende fra lettløpte

fururabber, via myrer og tungløpte hogstfelt til tett løvskog. Godt løpbar bunn, noe lyng i deler av terrenget.

### Antall kvalifiseringsheat

I klasse D21 er det tre heat og i klasse H21 er det

fem heat. De 12 beste fra hvert heat går til finalen. Det vil si at det blir 36 damer og 60 herrer i lørdagens finaler.

### **Oppvarming**

Langs grusveg til start. Respekter skilting med forbudte områder..

### **Tøy fra start**

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

### **Start**

Det er 1600 meter fra arena til start langs grusvei. På vei til start utleveres et oppvarmingskart.

### **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

### **Startnummer**

Fås i deltakerkonvolutt på løpskontor og medbringes til start.

postbeskrivelse og kart. Det er også postbeskrivelse på kartet.

### **Startpost**

Fra tidsstart følger løperne merket løype 150 meter fram til startpost.

### **Væske**

Drikke ved start og mål.

### **Forbudte områder**

Løpere vil i første halvdel av sin løype kunne komme i kontakt med et delvis nedtappet vann. Vannkanten slik den fremstår på kartet er markert med sperrebånd i terrenget, og området innenfor er forbudt å passere.