



# PM

6. mai 2023

**NM knockout-sprint,  
Sandefjord**



***noname***



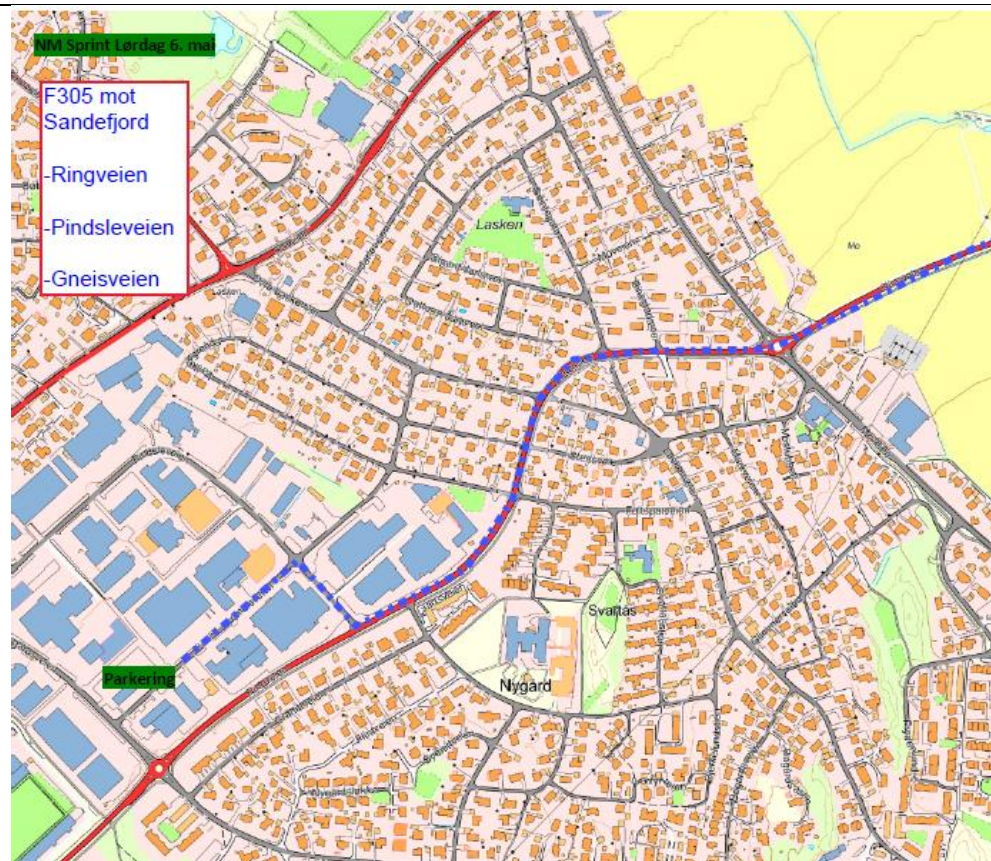
**ŠKODA**

## Tidsskjema NM knockout-sprint

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Lørdag 6. mai	07:15	Karantene åpner.
	09:00	Siste frist innsjekk karantene prologgløpere
	09:00	Første start prolog Tentative starttider: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 09:00-09:40: D/H 19-20</li> <li>• 09:35-10:45: D/H 17-18</li> <li>• 10:50-11:40: D/H 21</li> </ul> Se startlister i Eventor
	11:45	Karantene åpner (innsjekk semifinale)
	13:15	Siste frist innsjekk karantene semifinaleløpere
	13:15	Første start semifinaler Tentative starttider: <ul style="list-style-type: none"> <li>• D19-20 – 13:15/13:19/13:23</li> <li>• H19-20 – 13:27/13:31/13:35</li> <li>• D17-18 – 13:39/13:43/13:47</li> <li>• H17-18 – 13:51/13:55/13:59</li> <li>• D21 – 14:03/14:07/14:11</li> <li>• H21 – 14:15/14:19/14:23</li> </ul>
	14:30	Karantene åpner (innsjekk finale)
	15:30	Siste frist innsjekk karantene finaleløpere
	15:30	Første start finaler Tentative starttider: <ul style="list-style-type: none"> <li>• D19-20 – 15:30</li> <li>• H19-20 – 15:40</li> <li>• D17-18 – 15:50</li> <li>• H17-18 – 16:00</li> <li>• D21 – 16:10</li> <li>• H21 – 16:20</li> </ul>
	Ca 16:50	Premieutdeling D/H 19-20 ved arena
	Ca 17:00	Premieutdeling D/H 17-18 ved arena
	Ca 17:10	Premieutdeling D/H 21 ved arena

## Detaljert informasjon

<b>Arena, adkomst og parkering</b>	<p>All parkering skal skje på felles parkeringsområde nær karantene.</p> <p>Adkomst bil: Merket fra Sandefjordsveien ved avkjøring til Ringveien. Parkering ved Pindse næringsområde nær karanteneområdet v/Krokemoa barneskole <a href="mailto:59.133260">59.133260</a>, <a href="mailto:10.172964">10.172964</a> . Det er merket rute til arena fra parkering. Gåavstand ca. 1.200 meter. Det er ikke tillatt å ankomme arena fra andre retninger enn dette.</p> <p>Adkomst kollektivt: Buss nr. 03 Larvik-Veldre fra Sandefjord sentrum. Stoppested Ringveien Krokmoveien. Deretter ca 5 min gåavstand. NB! Sjekk rutetider!</p> <p><b>Løpere skal møte direkte i karantene.</b></p>
------------------------------------	---



### Karantene

Lørdag er karanteneområdet på Krokemoa Barneskole ([59.133260, 10.172964](https://www.krokemoa.no)). Alle løpere skal møte direkte i karantene.

Ledere/trenere som ønsker å oppholde seg i karanteneområdet må også møte direkte i karantene. De kan gå til arena via merket rute. Etter ankomst arena er det ikke tillatt å gå tilbake karantene. Se tidsskjema for åpning av karantene for semifinalister og finalister.


Adkomst kollektivt: Buss nr. 03 Larvik-Veldre fra Sandefjord sentrum. Stoppested Ringveien Krokmoveien. Deretter ca 5 min gåavstand. NB! Sjekk rutetider!

Adkomst bil: Merket fra Sandefjordsveien ved avkjøring til Ringveien. Parkering ved Pindsle næringsområde nært karanteneområdet v/Krokemoa barneskole [59.133260, 10.172964](https://www.krokemoa.no)

### **Alle utøvere må være sjekket inn i karantene før kl. 09:00 (første start).**

I karanteneområdet vil det være:

- Utdeling av startnummer.
- Utdeling av ekstra emiTag til løpere som ikke deltok lørdag. For løpere som ikke skal løpe søndag, skal denne innleveres etter målgang.
- Utdeling av emiTag for de som skal leie. For løpere som ikke skal løpe søndag, skal denne innleveres etter målgang.
- Testing av emiTag.
- Mulighet for transport av tøy til arena. Legg bager på anvist sted.
- Karanteneområdet er innendørs.
- Toaletter
- Utdeling av kartutsnitt som angir vei til start

	<p>Løpere som kvalifiserer seg til semifinale og finale skal følge merkebånd tilbake til karantene når karanteneområdet åpner igjen (se tidsskjema).</p>
	
<p><b>Informasjon</b></p>	<p>Løpskontor på arena under hele løpet</p>
<p><b>Tidtaking og stemping</b></p>	<p>Det benyttes touch-free postenheter og emiTag benyttes både til stempingskontroll og tidtaking.</p> <p><b><i>Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 3 992 590 skal byttes inn før sommersesongen 2023, løpere med slike brikker oppfordres til å skaffe ny brikke eller leie fra arrangør.</i></b></p> <p>Det vil benyttes 2 stk. emiTag for stemping og tidtaking. I tillegg til egen brikke vil hver løper bli tildelt en ekstra emiTag lånebrikke. Begge emiTag skal festes på samme arm.</p> <p>Postene står på trebukk med skjerm. Touch-free enhet plassert vannrett oppe på trebukken. Postkoden står på postenhet. Stemping skal foregå uten fysisk kontakt med postenhet/ikke slå på postenhet. Postenhet kan velte. Det er stifteklemmer som backup på alle poster. Stifteklemmene er festet til bukken.</p> <p><b>For de som skal løpe stafett søndag, skal ekstra emiTag og evt. leiebrikker beholdes. De samme brikkene skal benyttes på stafetten.</b></p> <p><b>For de som IKKE skal løpe stafett på søndag, skal ekstra emiTag og evt. leiebrikker innleveres på løpskontoret på arena.</b></p>

	Manglende innlevering vil bli fakturert utøverens klubb med kr 850,- pr stk.																																				
<b>GPS</b>	GPS deles ut på forstart til samtlige løpere i finalene.																																				
<b>Avstand fra karantene til forstart</b>	Informasjon om forstart oppgis på oppvarmingskart som utleveres i karanteneområdet. <b>Det er følgende avstander til forstart: Prolog 1.600 m, Semifinale 1.600 m og Finale 1.000 m. Beregn god tid.</b> All løping utenfor kartet er forbudt og vil medføre diskvalifikasjon.																																				
<b>Start-prosedyre</b>	<p><b>Startprosedyre prolog:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tid</th> <th>Kommentar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Forstart:</td> <td>Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b></td> </tr> <tr> <td>-4 min</td> <td>Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.</td> </tr> <tr> <td>Start:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>-3 min</td> <td>Opprop på start og innslipp</td> </tr> <tr> <td>-2 min</td> <td>Utdeling av løse postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.</td> </tr> <tr> <td>-1 min</td> <td>Vente på startstrek</td> </tr> <tr> <td>0 min</td> <td>Ta kartet i startøyeblikket og løp Løperen er selv ansvarlig for å påse at riktig kart er mottatt.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Det er 80 meter til startpost.</p> <p><b>Startprosedyre semifinale:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tid</th> <th>Kommentar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Forstart:</td> <td>Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b></td> </tr> <tr> <td>-4 min</td> <td>Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.</td> </tr> <tr> <td>Start:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>-3 min</td> <td>Opprop.</td> </tr> <tr> <td>-2 min</td> <td>Innslipp. Løperne følger arrangørens anvisning i «runners choice»-området.</td> </tr> <tr> <td>-1 min</td> <td>På signal fra starter går utøverne til bord for å se de ulike «runners choice»-variantene.  Det ligger 3 ulike kartutsnitt tilgjengelig for utøveren. Etter 20 sekunder, på signal fra starter, skal utøverne velge kart og bevege seg fram til startlinjen.  Det er ikke tillatt å se på kartet etter at valget er foretatt.</td> </tr> <tr> <td>0 min</td> <td>Utøveren ser på kartet i startøyeblikket.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Det er 60 meter til startpost.</p> <p><b>Startprosedyre finale:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tid</th> <th>Kommentar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Forstart:</td> <td>Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. Utdeling av GPS til alle løperne.</td> </tr> </tbody> </table>	Tid	Kommentar	Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b>	-4 min	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.	Start:		-3 min	Opprop på start og innslipp	-2 min	Utdeling av løse postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.	-1 min	Vente på startstrek	0 min	Ta kartet i startøyeblikket og løp Løperen er selv ansvarlig for å påse at riktig kart er mottatt.	Tid	Kommentar	Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b>	-4 min	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.	Start:		-3 min	Opprop.	-2 min	Innslipp. Løperne følger arrangørens anvisning i «runners choice»-området.	-1 min	På signal fra starter går utøverne til bord for å se de ulike «runners choice»-variantene.  Det ligger 3 ulike kartutsnitt tilgjengelig for utøveren. Etter 20 sekunder, på signal fra starter, skal utøverne velge kart og bevege seg fram til startlinjen.  Det er ikke tillatt å se på kartet etter at valget er foretatt.	0 min	Utøveren ser på kartet i startøyeblikket.	Tid	Kommentar	Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. Utdeling av GPS til alle løperne.
Tid	Kommentar																																				
Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b>																																				
-4 min	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.																																				
Start:																																					
-3 min	Opprop på start og innslipp																																				
-2 min	Utdeling av løse postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.																																				
-1 min	Vente på startstrek																																				
0 min	Ta kartet i startøyeblikket og løp Løperen er selv ansvarlig for å påse at riktig kart er mottatt.																																				
Tid	Kommentar																																				
Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. <b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b>																																				
-4 min	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen følger merking til start.																																				
Start:																																					
-3 min	Opprop.																																				
-2 min	Innslipp. Løperne følger arrangørens anvisning i «runners choice»-området.																																				
-1 min	På signal fra starter går utøverne til bord for å se de ulike «runners choice»-variantene.  Det ligger 3 ulike kartutsnitt tilgjengelig for utøveren. Etter 20 sekunder, på signal fra starter, skal utøverne velge kart og bevege seg fram til startlinjen.  Det er ikke tillatt å se på kartet etter at valget er foretatt.																																				
0 min	Utøveren ser på kartet i startøyeblikket.																																				
Tid	Kommentar																																				
Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. Utdeling av GPS til alle løperne.																																				

		<b>Det er IKKE toalett eller tøytransport på forstart.</b>																									
	-7 min	Nulling av emiTag skjer når forstart forlates. Løperen løper rolig i samlet gruppe til startpunkt.																									
	Start:																										
	-3 min	Opprop																									
	-2 min	Innslipp Løperen følger arrangørens henvisning for plassering i startfeltet.																									
	-1 min	Løperne tildeles sine respektive finalekart. Det kan forekomme spredningsmetoder. Det er ikke tillatt å se på kartet før start.																									
	0 min	Løperen ser på kartet i startøyeblikket.																									
	Det er 60 meter til startpost.																										
<b>Prosedyre ved målgang</b>	<p>Prolog: Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stemping i mål. Etter brikkeavlesning følger løperne sluser ut av målområdet, plukker opp bagasje som er kjørt fra karantene.</p> <p>Semifinale og finale: Første løper som krysser mållinjen, er vinner av heatet. Det er både måldommer og kamera ved mållinjen. Det er brystkassen som teller. Etter brikkeavlesning følger løperne sluser ut av målområdet, plukker opp bagasje som er kjørt fra karantene.</p>																										
<b>Post-beskrivelser</b>	Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start i prolog. Det er ikke løse postbeskrivelser i semifinale og finale.																										
<b>For sen til start</b>	<p>Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6: <i>Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.</i> <i>En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid.</i> <i>Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.</i></p>																										
<b>Løpsantrekk/sko</b>	Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.																										
<b>Overtrekks-tøy</b>	Arrangøren organiserer transport av sekker, bager og klær fra karantene til arena. Løpere er selv ansvarlig for å merke sekker, bagger og tøy. Leveres på anvist sted.																										
<b>Klasser og løypelengder</b>	<p>Prolog</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasser</th> <th>Antall Poster</th> <th>Løypeleggers veivalg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>D17-18 D19-20</td> <td>12</td> <td>2,3 km</td> </tr> <tr> <td>H17-18 H19-20</td> <td>14</td> <td>2,6 km</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>12</td> <td>2,3 km</td> </tr> <tr> <td>H21</td> <td>14</td> <td>2,6 km</td> </tr> </tbody> </table> <p>Semifinale</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Klasser</th> <th>Antall Poster</th> <th>Løypeleggers veivalg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>D17-18 D19-20</td> <td>16</td> <td>2,13 km</td> </tr> <tr> <td>H17-18</td> <td>17</td> <td>2,55 km</td> </tr> </tbody> </table>			Klasser	Antall Poster	Løypeleggers veivalg	D17-18 D19-20	12	2,3 km	H17-18 H19-20	14	2,6 km	D21	12	2,3 km	H21	14	2,6 km	Klasser	Antall Poster	Løypeleggers veivalg	D17-18 D19-20	16	2,13 km	H17-18	17	2,55 km
Klasser	Antall Poster	Løypeleggers veivalg																									
D17-18 D19-20	12	2,3 km																									
H17-18 H19-20	14	2,6 km																									
D21	12	2,3 km																									
H21	14	2,6 km																									
Klasser	Antall Poster	Løypeleggers veivalg																									
D17-18 D19-20	16	2,13 km																									
H17-18	17	2,55 km																									

	H19-20		
	D21	16	2,13 km
	H21	17	2,55 km
	Finale		
	Klasser	Antall Poster	Løypeleggers veivalg
	D17-18 D19-20	13	2,41 km
	H17-18 H19-20	14	2,63 km
	D21	13	2,41 km
	H21	14	2,63 km
<b>Kvalifisering til semifinale</b>	De 18 beste fra klassene D21/H21, de 18 beste fra klassene D19-20/H19-20, og de 30 beste fra D17-18/H17-18 fordeles i tre semifinaleheat pr. klasse. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til semifinalen, blir plassen i semifinalen ikke erstattet av andre løpere.		
<b>Kvalifisering til finale</b>	D/H 21: De 2 beste fra hvert heat. D/H 19-20: De 2 beste fra hvert heat. D/H 17-18: De 3 beste fra hvert heat + beste tid (av 4. pl.). Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til finalen, blir plassen i finalen ikke erstattet av andre løpere.		
<b>Beskrivelse av løpsområdet</b>	Løpsområdet er et forholdsvis flatt boligområdet bestående av ulike typer boligbebyggelser med lekeplasser og små parkområder rundt. Underlaget er hovedsakelig vei og gress, med noe innslag av grus og sti. Prolog: Noe innslag av lettløpt skogsområde. Semifinale: Kan være noe innslag av åpent skogsområde.		
<b>Kart</b>	Bugården (utsnitt). Nytt til NM 2023. Målestokk 1:4.000, Ekvidistanse 2m, ISSprOM 2019-2. Tegnet og synfart av Helge Gisholt. Kartene blir printet på vannfast papir.  Spesielle merknader: Det er forbudt å løpe på områder med olivengrønt karttegn eller rosa skravert område eller heldekkende rosa (karttegn 709 og 714 er benyttet). Det er kartet som gjelder, og løpers ansvar å overholde dette.  Langs kanter av olivengrønt, der det kan være vanskelig å lese ut fra terrenget at det er forbudt å løpe, er det strukket rød-hvite merkebånd. Dette gjelder også upasserbare hekker eller gjerdet som er glisne eller med åpninger. Det er ikke lov å passere disse merkebåndene. Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon.		
<b>Hensyn til publikum og beboere</b>	Løperne må regne med en del beboere i løpsområdet under arrangementet. Det er også lekende og syklende barn i deler av løpsområdet. Vis hensyn til disse også slik at de ikke misforstår situasjonen og skader oppstår. Vis spesielt hensyn ved løping rundt hushjørner, hekker og andre steder du ikke ser langt frem.		
<b>Trafikk</b>	Veiene i løpsområdet vil ha normal trafikk. Det er løpers ansvar å forholde seg til trafikken i løpsområdet. Løperne plikter å vise hensyn til andre trafikanter, enten de er bilister, syklister eller fotgjengere. Under Prolog og Semifinale vil løpere krysse en større vei som er trafikkert. Her vil det være vakter utplassert. Det er viktig at alle løpere følger obligatorisk merking langs veien før den skal krysses. Veien krysses mellom kjeglene som står		

	oppført i veibanen. Det er vakter på plass ved kryssing av veien. Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon.
<b>Fair play</b>	<p>I karantene gjelder forbud mot all form for kommunikasjon med verden utenfor. Digitale enheter kan ikke benyttes. Mobiltelefon kan medbringes, men må slås av og legges i bag e.l. før løper går inn i karanteneområdet.</p> <p>Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Dette gjelder også ledere og løpere som deltar i andre klasser. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til karantene eller arena.</p> <p>Det er forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som upasserbare, uavhengig av den reelle passerbarheten. I noen tilfeller er slike detaljer, eller grensen mellom passerbar og upasserbar detalj markert med sperrebånd i terrenget. Ved retur til bil eller offentlig transport må samme merket gangrute benyttes som før løpet.</p> <p><b>Brudd på disse reglene medfører diskvalifikasjon.</b></p>
<b>Løperdrikke</b>	Det blir tilbudt løperdrikke på arena etter målgang.
<b>Resultater</b>	<p>Speakertjeneste på Arena.</p> <p>Resultatene blir offentliggjort på nett samt oppslag på arena. Lenke i Eventor.</p>
<b>Klager og protester</b>	<p>Klage- og protestskjema fås på løpskontoret på Arena.</p> <p>Alle klager skal leveres skriftlig og til løpskontoret på Arena.</p> <p>Klager på deltager eller på gjennomføring av arrangement leveres så snart som mulig, men senest innen 15 minutter etter resultatlisten er publisert og annonsert av speaker på Arena.</p> <p>Klager på "diskvalifikasjon uten forutgående klage" leveres så snart som mulig, men senest innen én time etter at arrangøragjørelsen er kunngjort og senest innen 15 minutter etter resultatlisten er publisert og annonsert av speaker på Arena.</p> <p>Protester på arrangørens avgjørelser leveres skriftlig til et av juryens medlemmer. Juryen har bestemt at slike protester skal leveres innen 15 minutter etter at arrangøragjørelsen er kunngjort.</p> <p>Klager og protester levert etter oppgitte frister blir avvist.</p>
<b>Førstehjelp</b>	<p>Det er sanitet til stede på Arena.</p> <p>Ved behov for hjelp under løpet, ta kontakt med post- eller trafikkvakter.</p>
<b>Toaletter</b>	Det er toaletter i karanteneområdet og på arena.
<b>Dusj og garderobes</b>	Våtklutmetoden
<b>Salg</b>	<p>Det blir salg av mat og drikke rett ved arena. Det vil bli en velutstyrt kiosk med bl.a. varmmat, kaker og drikke. Betaling med Vipps.</p> <p>Salg av o-utstyr ved 4AllSport.</p>
<b>Premie-utdeling</b>	<p>Premiering i henhold til NOFs konkurranseregler.</p> <p>Premieutdeling ved Arena.</p> <p>D/H19-20 ca. kl. 16:50, D/H17-18 ca. kl. 17:00 og D/H21 ca. kl. 17:10.</p>
<b>Jury</b>	Tomas Eidsmo, Freidig Orientering



	Jon Myklebost, Sandnes IL Vebjørn Rånes, Tverlandet IL
<b>Løpsledelse</b>	Arne Håkon Jørgensen, løpsleder, mobil: 9052 6451 Knut Gjone, assisterende løpsleder, mobil: 9097 3972
<b>Andre roller</b>	Løypelegger: Kine Gulliksen, Gullik Gulliksen Løypekontrollør: Jan Arild Johnsen Kart: Helge Gisholt Arena: Hans Gøran Bjørk Mål og tidtaking: Ellen Juliusen og EQ Timing Karantene: Stine Arntzen Speaker: Håvard Haga NOF: Jan Arild Johnsen

