



# PM

5. mai 2023

**NM/NC sprint, Sandefjord**



***noname***



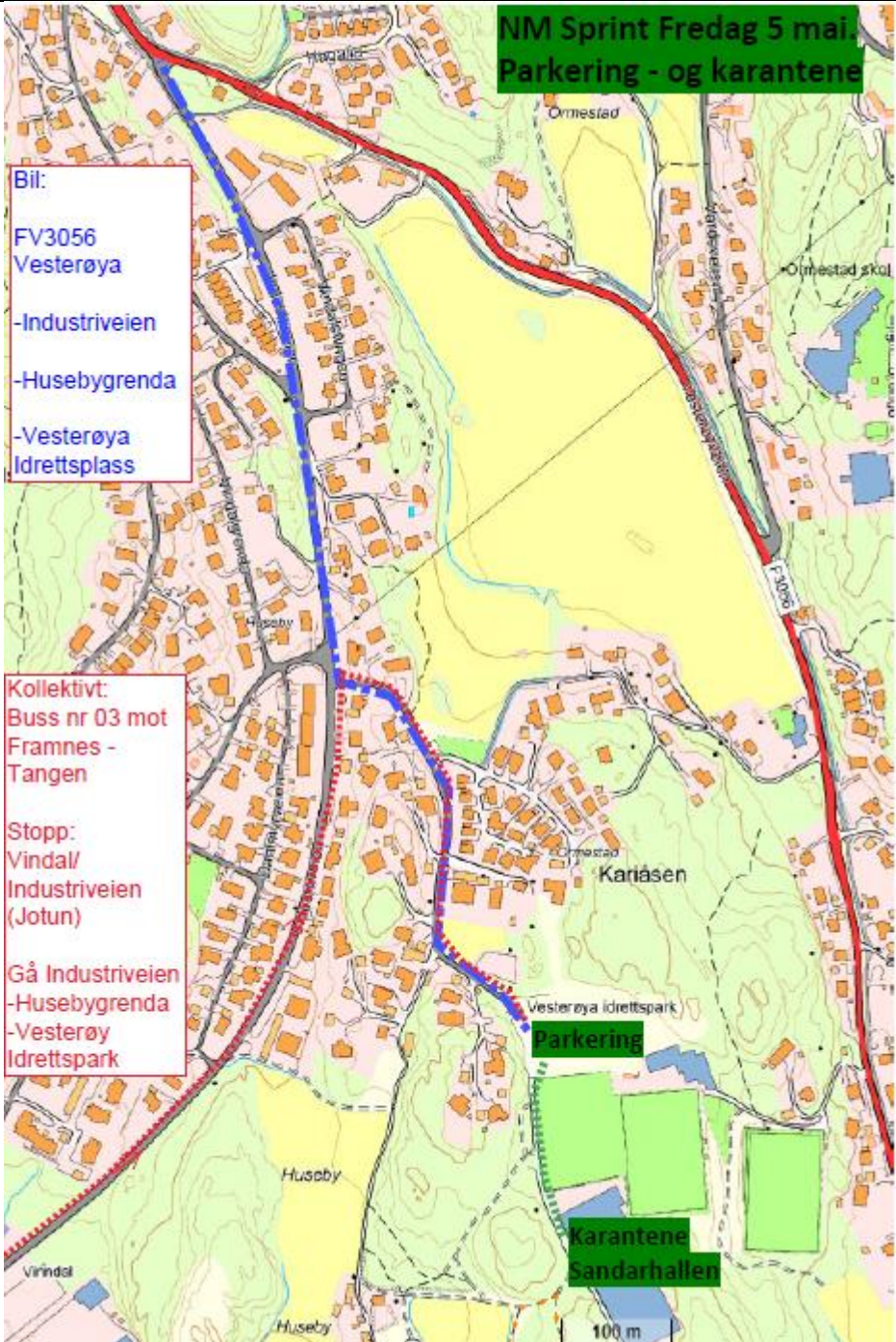
**ŠKODA**

## Tidsskjema NM/NC sprint individuelt


Dag	Tidspunkt	Kommentar
Fredag 5. mai	14:15	Karantene åpner.
	16:00	Siste frist innsjekk karantene
	16:00	Første start NM sprint junior og NC sprint senior individuelt. Tentative starttider: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16:00-16:50: D/H 19-20</li> <li>• 16:50-18:05: D/H 17-18</li> <li>• 18:00-19:10: D/H 21</li> </ul> Se detaljerte startlister i Eventor.
	ca. 19:30	Målgang siste løper
	ca. 19:40	Premieutdeling D/H 19-20 ved arena
	ca. 19:50	Premieutdeling D/H 17-18 ved arena
	ca. 20:00	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 kollektivt: Buss nr. 03 Tangen fra Sandefjord sentrum. Stoppested Vindal/Industriveien (Jotun). Deretter ca 15 min (1.300 m) gåavstand. NB! Sjekk busstider!</p> <p>Adkomst bil: Merket fra rundkjøring Kilgata/Vesterøyveien. Parkering ved karanteneområdet v/Vesterøya Idrettspark (<a href="#">59.110452</a>, <a href="#">10.251857</a>). Det er merket rute fra parkering til arena. Gangavstand ca. 1.600 meter. Det er ikke tillatt å ankomme arena fra andre retninger enn dette. <b>OBS! Det kan være mye trafikk på en fredag ettermiddag, så beregn god tid. Løpere skal møte direkte i karantene.</b></p>
<b>Karantene</b>	<p>Fredag er karanteneområdet i Sandarhallen (<a href="#">59.110452</a>, <a href="#">10.251857</a>). 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 til karantene før siste løper har startet.</p> <p>Adkomst kollektivt: Buss nr. 03 Tangen fra Sandefjord sentrum. Stoppested Vindal/Industriveien (Jotun). Deretter ca 15 min gåavstand. NB! Sjekk busstider!</p> <p>Adkomst bil: Merket fra rundkjøring Kilgata/Vesterøyveien. Parkering ved karanteneområdet v/Vesterøya Idrettspark (<a href="#">59.110452</a>, <a href="#">10.251857</a>) <b>OBS! Det kan være mye trafikk på en fredag ettermiddag, så beregn god tid.</b></p> <p><b>Alle utøvere må være sjekket inn i karantene før kl. 16:00 (første start).</b> I karanteneområdet vil det være:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utdeling av startnummer.</li> <li>• Utdeling av ekstra emiTag til alle løpere. For løpere som ikke skal løpe lørdag eller søndag, skal denne innleveres etter målgang.</li> </ul> </p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utdeling av emiTag for de som skal leie. For løpere som ikke skal løpe lørdag eller søndag, skal denne innleveres etter målgang.</li> <li>• Testing av emiTag.</li> <li>• Mulighet for transport av tøy til arena. Legg bager på anvist sted.</li> <li>• Karanteneområdet er innendørs.</li> <li>• Toaletter</li> <li>• Utdeling av kartutsnitt som angir vei til start</li> </ul>
	 <p><b>NM Sprint Fredag 5 mai, Parkering - og karantene</b></p> <p><b>Bil:</b>  FV3056  Vesterøya  -Industriveien  -Husebygrenda  -Vesterøya Idrettsplass</p> <p><b>Kollektivt:</b>  Buss nr 03 mot Framnes - Tangen</p> <p><b>Stopp:</b>  Vindal/  Industriveien (Jotun)</p> <p><b>Gå Industriveien</b>  -Husebygrenda  -Vesterøy Idrettspark</p> <p><b>Parkering</b></p> <p><b>Karantene Sandarhallen</b></p> <p>100 m</p>
<b>Informasjon</b>	Løpskontor på arena under hele løpet
<b>Tidtaking og stemping</b>	Det benyttes touch-free postenheter og emiTag benyttes både til stemplingskontroll og tidtaking.

	<p><b>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.</b></p> <p>Det vil benyttes 2 stk. emiTag for stempling 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. Stempling 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>																
<b>GPS</b>	GPS benyttes av utvalgte løpere i D/H 21, se egen liste i Eventor. Utdeling skjer på forstart. Kan hentes 15 min før starttid.																
<b>Avstand fra karantene til forstart</b>	Informasjon om forstart oppgis på oppvarmingskart som utleveres i karanteneområdet. <b>Det er 1.700 m og 55 m stigning til forstart. Beregn god tid.</b> All løping utenfor kartet er forbudt og vil medføre diskvalifikasjon.																
<b>Startprosedyre</b>	<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 utvalgte løpere. <b>Det er IKKE toalett på forstart. Eventuelt oppvarmingstøy leveres arena etter at starten er avsluttet.</b></td> </tr> <tr> <td>-5 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>Jogg frem til startstreken (100 m), deretter 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 35 meter til startpost.</p>	Tid	Kommentar	Forstart:	Løperen skal registreres på forstart. Sjekking av emiTag-nummer og startnummer. Utdeling av GPS til utvalgte løpere. <b>Det er IKKE toalett på forstart. Eventuelt oppvarmingstøy leveres arena etter at starten er avsluttet.</b>	-5 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	Jogg frem til startstreken (100 m), deretter 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. Utdeling av GPS til utvalgte løpere. <b>Det er IKKE toalett på forstart. Eventuelt oppvarmingstøy leveres arena etter at starten er avsluttet.</b>																
-5 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	Jogg frem til startstreken (100 m), deretter vente på startstrek.																
0 min	Ta kartet i startøyeblikket og løp. Løperen er selv ansvarlig for å påse at riktig kart er mottatt.																
<b>Prosedyre ved målgang</b>	<p>Tiden tas ved passering av mållinje. Det er ingen stempling i mål.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innlevering av GPS for utvalgte løpere.</li> <li>• Løperne skal ha kartet med for kontroll etter målgang.</li> <li>• Innlevering av ekstra/leie emiTag for løpere som ikke skal delta lørdag eller søndag.</li> </ul> <p>Deltakere som bryter løpet, må melde fra i mål.</p> <p>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 på start.																
<b>Kartbytte</b>	Det skal benyttes to kart for alle klasser. Kartene er trykket på hver sin side av kartbladet.																
<b>For sen til start</b>	Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6:																

	<p><i>Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.</i></p> <p><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></p> <p><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>Overtrekkstøy</b>	Arrangøren organiserer transport av sekker, bager og klær fra karantene til arena. Løpere er selv ansvarlig for å merke sekker, bager og tøy. Utleveres på anvist sted på arena.			
<b>Klasser og løypelengder</b>	<b>Klasser</b>	<b>Antall Poster</b>	<b>Løypeleggers veivalg</b>	<b>Stigning</b>
	D17-18 D19-20	17	2,7 km	65 m
	H17-18 H19-20	22	3,6 km	70 m
	D21	18	2,8 km	70 m
	H21	23	3,9 km	80 m
<b>Beskrivelse av løpsområde</b>	<p>Blokkbebyggelse med friarealer rundt, veier, og noen stier.</p> <p>Løpsunderlaget vil hovedsakelig være asfalt og gress, men grus og sti kan forekomme.</p>			
<b>Kart</b>	<p>Varden (utsnitt). Nytt til NM 2023.</p> <p>Målestokk 1:4.000, Ekvidistanse 2m, ISSprOM 2019-2.</p> <p>Tegnet og synfart av Helge Gisholt. Kartene blir printet på vannfast papir.</p> <p>Spesielle merknader:</p> <p>Det er forbudt å løpe på områder med olivengrønt karttegn eller lyserødt, skravert område (karttegn 709 og 714 er benyttet). Det er kartet som gjelder, og løpers ansvar å overholde dette.</p> <p>Langs kanter av olivengrønt, der det er vanskelig å lese ut fra terrenget at det er forbudt å løpe, er det strukket rød-hvite bånd.</p> <p>I området finnes det sportsboder utenfor blokkene. Disse er plassert ved siden av hverandre på to sider, med en gang i midten med tak over, slik at det dannes slags tunnell. På kartet ser det slik ut:</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Det er lov å løpe gjennom, men husk at det kan stå noen der som tar ut eller setter inn en sykkel e.l. Alle disse er lett å passere på utsiden.</p> <p>En av disse er ikke gjennomløpbar, og er tegnet som ordinær bygning på kartet. Det vil bli satt opp sperrebånd i hver ende på denne boden.</p> </div> </div>			
<b>Hensyn til publikum og beboere</b>	<p>Løperne må regne med fotgjengere og beboere i løpsområdet under arrangementet. Deltakerne må ta hensyn til andre som er i området.</p> <p>Det kan også være lekende og syklende barn i deler av løpsområdet. Vis hensyn til disse også slik at de ikke misforstår situasjonen og skader oppstår.</p> <p>Vis spesielt hensyn ved løping rundt hushjørner og andre steder du ikke ser langt frem.</p>			

<b>Trafikk</b>	<p>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, syklistar eller fotgjengere.</p> <p>Det er garasjeanlegg i løpsområdet, og disse er løpbare, men de er ikke stengt for biltrafikk.</p>
<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 skal merket gangrute benyttes.</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. 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 arrangøravgjørelsen 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 arrangøravgjørelsen 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 garderober</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>Premieutdeling</b>	Premiering i henhold til NOFs konkurranseregler.

	Premieutdeling ved Arena. D/H19-20 ca. kl. 19:40, D/H17-18 ca. kl. 19:50 og D/H21 ca. kl. 20:00
<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: Per Erik Larsen Løypekontrollør: Ole Petter Aasrum, Larvik OK Kart: Helge Gisholt Arena: Hans Gøran Bjørk Mål og tidtaking: Ellen Juliussen og EQ Timing Karantene: Stine Arntzen Speaker: Håvard Haga NOF: Jan Arild Johnsen

