



PM O-Idol / Norgescup mellom 22.09.2018



PROGRAM

Lørdag 22.09 (O-idol / Norgescup mellomdistanse)

09:30	Løpskontor åpner
10:45	Første start Norgescup
(11.00 – 13:00)	Fri start Handelsbanken-løpet (publikumsløp)
11:45	Første start O-idol utfordrer
12:45	Første start O-idol
15:00	Premieutdeling

Arena/Adkomst

Arena: Rismyr, Kodal

Parkering ved Kodal skole. Merket fra E18, avkjøring nr 42. Følg skilting/merking til Kodal langs Kodalveien (RV305) i ca 8 km. Ca 15 minutter å gå fra parkering til arena. Ingen parkeringsavgift. Det er intet eget karanteneområde.

Det er forbudt for løpere som ikke har startet å se på GPS-visning eller på annen måte skaffe seg info/fordeler.

Kart

Gallis, utgitt 2018, målestokk 1:10.000, ekvidistanse 5 m, offsettrykk
Synfaring/digitalisering 2018: Jon Ringdal

Klasser/løyper

Klasse	Lengde (m)	Løpsti (min)
H21E	5900	35
D21E	5200	35
H19-20E	4000	25
D19-20E	3400	25
H17-18E	3700	25
D17-18E	3200	25
H16 O-idol	5300	40
D16 O-idol	4700	45
H16 O-idol utfordrer	5300	60
D16 O-idol utfordrer	4700	60

Beskrivelse av løpsområdet

Terrenget er middels kupert, med til dels slake, diffuse og furukledde åser. Generelt er det god sikt og god løpbarhet, men dårligere sikt og mer utfordrende orientering nede i noen «grønne» ller. En del nye og gamle hogstfelt med varierende framkommelighet men generelt greie å løpe i. Det har vært en del toppbrekk i noen granfelt i vinter som gjør framkommeligheten noe redusert. Særlig gjelder dette før nest siste post i alle løyper. En del stier, men relativt lite stup og skrenter til å være i Vestfold.





PM O-Idol / Norgescup mellom 22.09.2018



Løypene er forsøkt lagt slik at den fineste delen av terrenget brukes. Forsøkt å få til litt variasjon ved at løypa veksler mellom å gå på de fine åspartiene i de litt vanskeligere «grønne» partiene og i områder med stialternativer.

Det er passering arena for klassene H/D21E og O-idol, samt at det er meldeposter for alle klasser.

Poster

Postene er markert på vanlig måte, med postskjerm og EMIT-postenhet.

Start/GPS

Merket til start vestover langs veien fra arena. Ca 800 m. Orienteringen begynner på start. Ingen startpost.

Nulling av brikker 2 minutter før tidsstart.

På starten vil det være selvbetjening av backuplapper og startnummer, samt utdeling av GPS-enheter/-vester til de løperne som skal ha det. Løpere som leier emiTag får dette utdelt her, og løper med denne emiTag i alle løpene i NM-helga. Løperne er ansvarlig for å levere tilbake brikker/emitag som er leid etter siste løp. Ikke tilbakeleverte brikker faktureres løperens klubb.

Alle løpere i klassen «O-idol» skal løpe med GPS.

Løpere som kommer for sent til start får starte mellom andre løpere, men løperens starttid går fra oppsatt starttid.

Alle løpere skal løpe med startnummer. Løpere uten startnummer får ikke starte.

Innlevering av kart

Løpskartene innleveres etter målgang, og deles ut igjen etter siste start.

Postbeskrivelser

Løse postbeskrivelser ved start, men også trykket på kartet.

Oppvarming

På vei til start og ved anviste områder ved start.

Overtrekkstøy fra start

Bringes tilbake til arenaen fra start

Postene ligger tett:

På flere distanser vil mange poster ligge svært tett. Det er derfor viktig å sjekke postkodene.

Løpskontor:

Løpskontoret åpner kl 09:30.





PM O-Idol / Norgescup mellom 22.09.2018

**Matsalg på arenaen:**

Det vil bli salg av diverse kioskvarer på arenaen.

Speaker:

Jørn Sundby

Vask:

Det er våtklutmetoden som gjelder

Fair play:

Løpere som er kommet i mål skal ikke kommunisere med løpere som ikke har startet. Det er ikke lov å medbringe gamle kart til arena.

Mobildekning:

Det er litt begrenset mobildekning på arenaen. Det oppfordres derfor til at ingen bruker mobildata, men benytter seg av NOFs gjestenett som vil bli satt opp.

Salg av sportsutstyr:

Sport8 vil være til stede alle dager med godt utvalg av sportsutstyr.

Publikumsløp:

Lørdag 22. september blir det mulighet for alle som har lyst til å delta på publikumsløpet. Fristart mellom kl 11:00 og 13:00. Siste påmelding kl 12:00 (via løpskontoret).

Nøkkelpersonell:

Løpsleder/pressekontakt: Arne Håkon Jørgensen (mob 90526415)

TD: Helge Stenerud

Arena: Trond Foss

Løypelegger: Stein Martinsen

Jury: Oppnevnes av NOF

