




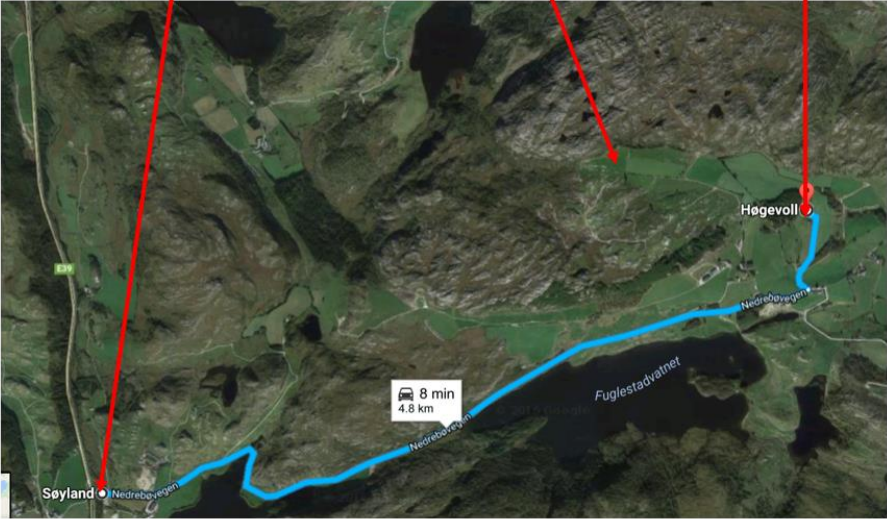
**Velkommen til O-Idol langdistanse & Norgescup
mellomdistanse lørdag 24. september &
NM junior stafett søndag 25. september**

www.o-nm2016.no



noname

SPORT & .NO

Arena	Nedrebø, Bjerkreim kommune, begge dager.
Merket fra	<p>E39 ved Søyland, ca. 40km sør for Stavanger, deretter ca. 4km mot Nedrebø for parkering, se kartskisse nedenfor.</p> <p>OBS! Vis hensyn ved dyr i veien etter avkjøring E39 og inn mot Nedrebø!</p>  <p>Følg E39 ca 40km fra start E39 ved Madlaveien i Stavanger sentrum til Søyland, sving av retning Nedrebø og kjør ca 4 km mot Nedrebø</p> <p>Søyland</p> <p>Sving av E39 på Søyland (skilt merket Nedrebø 4km) og følg veien ca 4 km før avkjøring til Høgevoll for parkering</p>  <p>Arena</p> <p>Parkering</p> <p>Høgevoll</p> <p>Fuglestadvatnet</p> <p>Søyland</p>
Parkering	Parkering på Høgevoll, ca 1500m fra arena. Det er satt opp gjerdeklyvere ved 2 grunder på vei til arena, det forventes at disse benyttes. Dersom grindene åpnes må de lukkes da det er mye dyr ute.
Parkeringsavgift	Kr 50,- pr dag. Vennligst ha kontant beløp klart ved ankomst.
Løpskontor	På arena, bemannet 2 timer før første start begge dager.

	Lørdag 24. september	Søndag 25. september
Klasser	O-idol: D16, H16 O-idol utfordrer: D16, H16 NC: D17-18, D19-20, D21, H17-18, H19-20, H21	D17-20 H17-20 (Tillatt å løpe for D/H16)
Første start	Kl. 12:00 O-idol lang Ca kl. 12:50 O-idol utfordrer lang Kl. 13:00 senior mellom Kl. 14:00 junior mellom	Kl. 10:00 H17-20 Kl. 11:30 D17-20
Premieutdeling (ca. tider)	Kl. 16:00 O-idol Kl. 16:20 NC senior Kl. 16:40 NC junior	Kl. 13:30 H17-20 Kl. 13:45 D17-20

Terreng	<p>Terrenget må beskrives som nesten totalt åpent, bestående av et mylder av små fjellknauser, skrenter og myrer. Noen områder framstår som svært detaljrike. Sikten er svært god, mens løpbarheten er varierende. Området har blitt beitet ned av husdyr til ulik grad, slik at noen områder har mer gress enn andre. Dette gjelder spesielt området nordøst for arena, øst for nettinggjerde. Andre områder er noe opptråkket av husdyr og dermed noe gjørmete.</p> <p>Terrenget består og av mye berg-i-dagen, merket med grått på kartet. Når disse partiene er forholdvis flate er de svært gode å løpe på. Anbefalt skotøy er knott med pigg da det kan være sleipt på våte berg, spesielt i nedoverbakke.</p> <p>Sensommeren har vært fuktig noe terrenget bærer preg av. Myrene er bløte. Grovt sett kan man si at jo større myrene er desto bløtere og tyngre er de å løpe i, til en viss grad er kantene bedre enn midt uti, men det er selvsagt unntak! Riktignok har det vært bra vær de siste par ukene, noe som har hjulpet på.</p> <p>Det er noen nettinggjerder i terrenget. Gjerdeklyvere/hull er laget i gjerdene der det er naturlig å krysse, dette er markert på kartet og skal i størst mulig grad benyttes.</p> <p>I noen løyper kan det være et veivalg å krysse et vann på midten, dette er lovlig og framgår av kartet. Passasjen vil også være merket i terrenget. Det er strengt forbudt å krysse vann på andre steder markert med tykk svart strek på kartet.</p>
Kart	Resafjellet, 1:10 000, 5m ekv, revidert 2016.
Anbefalt skotøy	Knott med pigg.
Forbudt område	<p>Det er forbudt å bevege seg over sperringer og ut i terrenget rundt arena mot nord, sør og vest.</p> <p>På vei mot start lørdag er forbudte områder merket med sperringer/skilt.</p>
Stempling / Tidtaking	EMIT brikke benyttes som stemplingskontroll. Det er ikke tillatt med displaybrikke. Tidtaking og resultatservice ved hjelp av EmiTag. Lånebrikker og låne EmiTag blir delt ut i eget telt på vei til start. Tap av EmiTag belastes med kr 600.
Resultater	Resultater vil bli slått opp på arena. Speaker vil informere om oppslag av offisielle resultatlistene og med angitt klagefrist.
Premieutdeling	Medalje- og premieutdeling på arena begge dager.



	<ul style="list-style-type: none"> - O-idol: 1/3 premiering av antall startende. Premien til de 3 beste i hver klasse er sponset av NOF - Norgescup: Premie til de 6 beste i hver klasse - NM junior stafett: 1/3 premiering av antall startende + NOFs diplom
Fair play	Gamle kart skal ikke tas med på arena. Løpskart blir samlet inn fra løpere som er i mål før siste start. Det henstilles til at ingen tar med lørdagens løpskart på arena under søndagens stafett.
Førstehjelp	Førstehjelpsfolk vil være tilstede på arena begge dager.
Toalett	Ca. 100m fra arena. Se arenakart.
Dusj/Garderobe	Ingen dusj/garderobefasiliteter på/ved arena.
Løpertelt / Klubbtekt	Arrangøren vil ved varsel om dårlig vær sette opp et telt til disposisjon for løperne på arena. Klubbtekt kan settes opp på arena, arenaskisse angir område til disposisjon for klubbtekt.
Bekledning	Det anbefales å ha med vindtett tøy/varmt tøy ved opphold på arena.
Salg og bespising	Servering av varm mat og et godt utvalg kioskvarer og kaker mm på arena. Se http://www.o-nm2016.no/?page_id=39 for detaljer rundt bruk av mCASH som betalingsmiddel.
Salg av sportsutstyr	Sport8 har salg av sportsutstyr på arena begge dager.
Tilrettelegging media	En egen informasjonsmappe gis pressen. Resultater gjøres tilgjengelige på arrangørens informasjonstavle.
Internettilgang	Det er begrenset med tilgang til nettverk på arena. Internettilgang forbeholdes arrangør og Sport8. Dispensasjon kan søkes i løpskontoret.
NOFs regelverk	Det vises til regelverk for Norgescup og o-NM, www.orientering.no
Teknisk delegerte	Stig Alvestad
Arrangements-ansvarlig NOF	Jan Arild Johnsen
Nøkkelpersoner	Leder hovedkomite, PR, presse: Tom Furland, 957 36 930 Løpsleder O-idol & NC: Odd Ivar Karlsen, 902 63 372 Løpsleder NM junior stafett: Kjell Svihus, 932 41 735 Arenaansvarlig: Jan Einar Øvremo, 916 02 279 Løypelegger: Odd Fuglestad Løypekontroll: Stig Alvestad
Jury	Oppnevnes av NOF

Arrangøren vil takke grunneiere som gir oss den unike muligheten til å benytte Resafjellet til orientering. Vi vil og takke alle sponsorer og støttespillere for gode og viktige bidrag til arrangementet.

Til slutt vil vi takke alle medlemmene i de 4 arrangørklubbene som velvillig stiller opp med dugnadsinnsats. Uten dere kunne vi ikke ha påtatt oss å gjennomføre et slikt arrangement. Vi gleder oss til mange spennende dueller og ønsker alle lykke til med konkurransene.

Tom Furland
Leder hovedkomite

Kjell Svihus & Odd Ivar Karlsen
Løpsledere



PM O-idol & Norgescup lørdag 24. september

Klasse	O-Idol H16	O-Idol D16	D17-18	H17-18	D19-20	H19-20	D21	H21
Løypelengde (m)	5880	4640	2740	3680	2860	3700	3880	4780
Samlet stigning (m)	285	210	130	165	130	180	190	270
Stip. vinnertid (min)	50	49	26	26	26	26	33	32
Antall poster	19	16	13	15	12	17	19	22

I tillegg til løypelengden kommer 40m fra start til startpost.

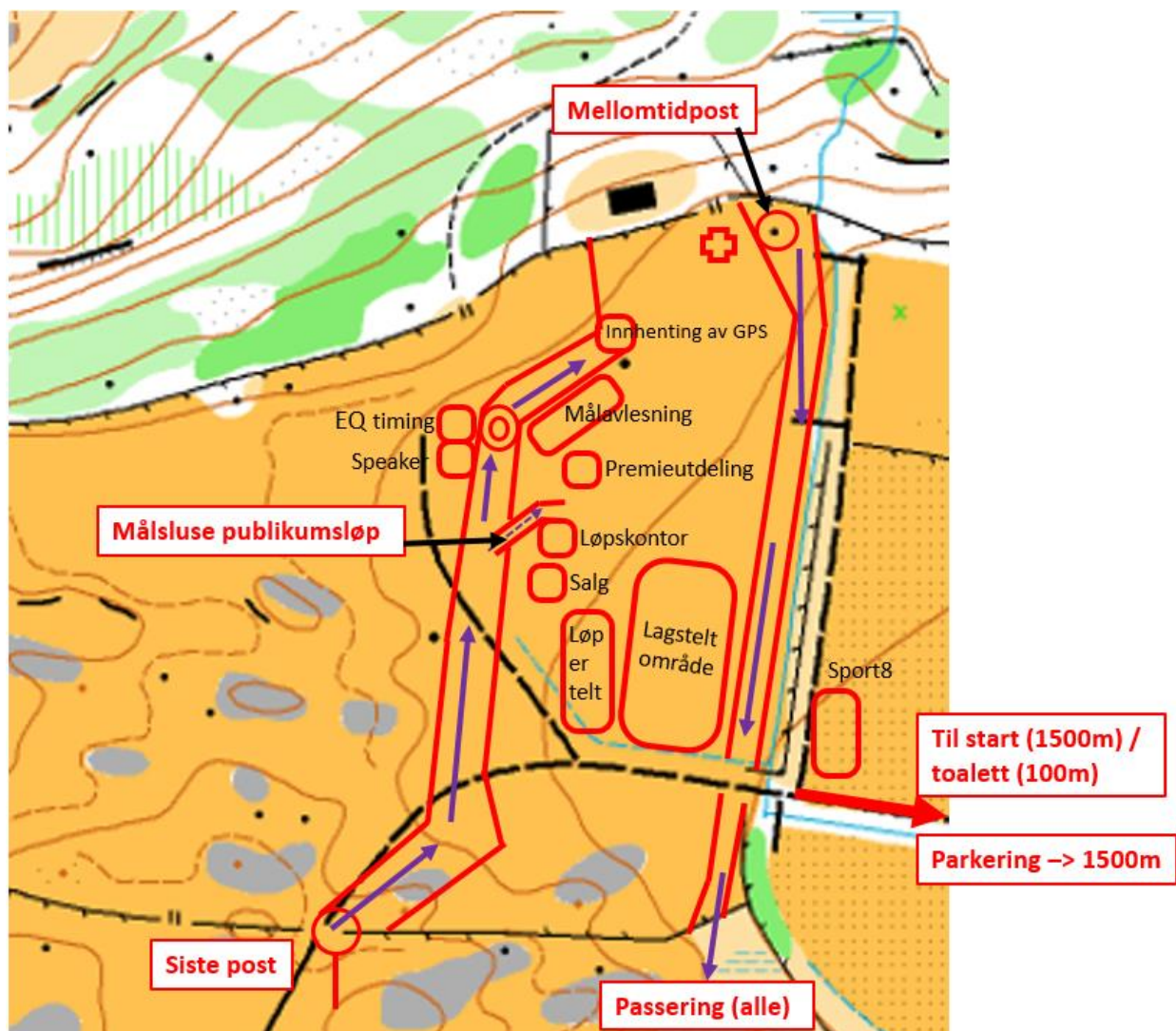
O-idol H16 & D16 utforderklasse har samme løype som O-idol.

Startlister	Startlister og nødvendig informasjon er oppslått på informasjonstavle på arena. Ingen lagsposer.
Til start	Det er ca. 1500 meter og noe stigning fra arena til start. Beregn 20min til start. Samme start for alle klasser. Merket med røde og hvite bånd østover langs vei. Respekter arrangørens markering av forbudte områder på vei til start.
Utdeling av startnummer, back-up lapper, EmiTag, GPS etc.	Startnummer, back-up lapper, EmiTag og GPS enheter & vester hentes på vei til start (ca. 500 meter fra arena / 1000 meter fra start). GPS enhetene kan hentes ca. 30min før egen starttid. Alle som løper ordinær O-Idol klasse skal ha GPS.
Postbeskrivelser	Postbeskrivelser er trykket på kartet, løse postbeskrivelser fås ved start.
Start og startprosedyre	<u>Opprop forstart:</u> 5 minutter før starttid: Kontroll av startnummer, EmiTag og EMITbrikke. Avstand fra fortsart til tidsstart: ca. 100m merket løype. <u>Opprop tidsstart:</u> 3 minutter før starttid: EMITbrikke nulles. 2 minutter før starttid: Løse postbeskrivelser kan tas. Start ved lydsignal. Fra tidsstart henter løperne løpskart i merkede kasser og følger deretter merket løype ca. 40m til startpost, merket med postskjerm.
For sen start	Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørs veiledning.
Tøy fra start	Tøy legges på merket plass ved forstart og bringes til målområdet (arrangørens løpertelt, se arenaskisse).
Målgang	Følg merket løype fra siste post til mål. Løpstiden registreres med EmiTag på målstreken ved passering av fotocelle. Følg slusen videre til avlesning av EMIT-brikke for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for innsamling av kart, GPS og vester og utlevering av strekktider. Løpere som har brutt skal varsle i mål straks de ankommer arena.



<p>Publikumsløp</p>	<p>Det tilbys 2 løyper, A-kort (2,7km) & A-lang (4,5km), for publikum med fri start mellom kl. 13:30 -14:00 (etter O-idol). Påmelding fortrinnsvis i Eventor eller i løpskontor på arena før kl. 13:00.</p> <p>Alle som skal delta i publikumsløpet må henvende seg til løpskontoret for å få startbevis som leveres på start. Kart til publikumsløpet fås kun mot startbevis.</p> <p>Målgang i egen måsluse til høyre i oppløpet, se arenaskisse.</p>
----------------------------	--

Arenaskisse



PM NM junior stafett søndag 25. september

Klasse	D17-20	H17-20
Løypelengde	2.95km – 2.95km – 3.7km	4.15km – 4.15km – 4.9km
Samlet stigning	190m – 190m – 225m	230m – 230m – 265m
Stipulert vinnertid	29min – 29min -36min	32min – 32min -37min
Antall poster	14 – 14 - 18	17 – 17 - 21

I tillegg til løypelengden kommer 160m fra start til startpost.

Gafling på alle etapper for både dame- og herreklassen.

Utøvere født i 2000 kan delta på stafetten.

Lagoppstilling stafett	<p>Skal være levert via Eventor senest lørdag 24. september kl.19.00.</p> <p>Endring av lagoppstilling kan skje inntil 1 time før start på eget skjema til løpskontoret.</p>
Flerklubblag	<p>Det vises til Pkt. 8.1.3 i konkurransereglene.</p> <p>Stafettlag kan settes sammen på tvers av klubbgrænser. Slike lag deltar i ordinær klasse, men skal ikke premieres. Det skal fremgå av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i det sammensatte stafettlaget.</p>
Lagsposer	<p>Fås på løpskontoret på arena og inneholder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startnummer og sikkerhetsnåler • Leiebrikker • Backup lapper • EmiTag <p>Skjema for eventuell endringer av lagoppstillinger og eller brikkenummer. Alle endringer må leveres løpskontoret senest 1 time før klassestart.</p>
Start	<p>H17 – 20 kl.10.00 D17 – 20 kl.11.30</p> <p>Løperne bruker egen EMITbrikke og leie EmiTag.</p> <p>Alle løpere i stafetten må sjekkes inn ved start / vekslingsområde. Ved innsjekking må du ha påsatt startnummer. For å unngå kø ber vi om at løperne er ute i god tid, dette gjelder spesielt 1. etappe. Etter å ha sjekket inn kan løperne varme opp i start og vekslingsområde. Nulling av EMITbrikke skjer ved innsjekking eller ved inngang til start/vekslingsområde.</p> <p>Selve startområdet der kart er utlagt og merket med startnummer til 1. etappe åpnes 5 minutter før start. Start 1. etappe skjer på signal fra startsjef. Fra start og veksling følger løperne 160m merket løype til startpost.</p> <p>Det blir omstart ca 15 min etter at vinnerlaget går i mål.</p>
Merking	Merking til startpost med hvite og orange merkebånd.
Veksling	Ved veksling leveres kartet til funksjonær og løper fortsetter til kartoppslag hvor neste etappes kart henger. Det er både inngående og utgående løpere sitt ansvar å sjekke at de tar/får riktig kart (nummer og



	etappe). Er det noe feil så gi beskjed til arrangør på enden av kartoppslaget. Reservekart blir delt ut ved behov. Inngående løper fortsetter i slusen for avlesning av brikke.
Målgang	På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. Det vil være måldommere tilstede. Strekktider kan fås når omstart i klassen er gjennomført.
GPS-enheter	Egen liste over klubber som skal løpe med GPS på siste etappe i begge stafettklasser ligger i Eventor. GPS-vester og enheter utleveres ved innsjekking. Utstyr kan hentes like etter 1. veksling i hver klasse.
Terreng	Se beskrivelse i PM fellesdelen. Det blir noe mer beitemark i stafetten enn i det individuelle løpet. Alle løpere vil passere samlingsplass en til to ganger i løpet av etappen. Innkommende løpere til veksling vil være synlig de siste 300m slik at neste etappes løper kan gjøre seg klar.
Kart	Som lørdag; Resafjellet, 1:10 000, 5m ekv. Revidert 2016.

Arenaskisse

