



PM 13.-14.08

Felles for alle løp

ADKOMST

Arena/samlingsplass ligger rett syd for Torsætra på Totenåsen, Garsjøvegen 11. Koordinater (Google Maps): 60°34'04.2"N 10°57'25.5"E.

Merket fra Skreia sentrum i nord og Høversjøvegen (Hurdal) i syd. Bommene står åpne ved Torsetra i nord og ved Rognlia i syd.

PARKERING

Bomavgift er lagt inn i deltakeravgiften. Det er to parkeringsplasser: en ved arena og langs vei inntil 500 m fra samlingsplass. Parkeringsanvisninger vil bli gitt.

TOTENÅSEN

Flere av løypene på søndag går i nærheten av hytter, vis respekt for de som er der. Begge dager krysser de fleste løypene veier på åsen, vær obs på trafikk. Vær obs på kuer med kalv i området.

ARENA / SAMLINGSPLASS

Kiosksalg begge dager. Det vil være toaletter på arena. Klubbtekt på anvist plass, se arenakart. O-Sport har eget salgstelt.

LØPSANTREKK

Alle deltakere og ledsagere i o-løp skal ha et løpsantrekk som minst dekker hele kroppen unntatt hode, hals og armer (12.3.1).

Startnummer skal bæres godt synlig på brystet. Ingen del av startnummeret (nummertall, symboler eller reklame) kan vrenses, brettes eller klippes bort (12.3.2).



START, informasjon som gjelder begge dager

Forstart

Forstart er rett ved start begge dager for Norges Cup, NM Ultra og Ungdoms Ultra.

På forstart deles det ut:

- Startnummer (selvbetjening) D/H 17-18, D/H 19-20, D/H 21 og Ungdoms Ultra
- GPS, egne lister legges i Eventor

Deltakerne er selv ansvarlige for å hente startnummer og GPS på forstart.

Det er vann tilgjengelig på start på NM Ultra og Ungdoms Ultra.

Løpere som ikke rekker start

Tiden beregnes fra nominell starttid. Løpere som er for sen til start, vil få starte så snart som mulig.

N og C-løyper

Alle åpne løyper og D/H 9-10 og D/H 11-12 har fri starttid og vi bruker brikketid på disse.

Tøy fra start

Tøy fra start bli fraktet til samlingsplass. Det er toaletter på vei til start. Gjelder begge dager og alle starter (unntatt start 2 lørdag som er rett ved arena).

MÅLGANG, informasjon som gjelder begge dager

Elektronisk tidtaking med EmitTag for alle, ingen målstempling. Husk å levere inn leiebrikker. Samme brikke brukes begge dager.

Brutt

Løpere som bryter må registrere seg i mål så snart som mulig.

EMITAG OG TOUCH FREE POSTER

En fører Emitag over enheten (ikke slå mot den), og sjekker at EmiTag blinker. Dersom EmiTag ikke registrerer posten (at den blinker etter stempling), stemple med stifteklemme på kartet.

Løpere som ikke er påmeldt med EmiTag tildeles leiebrikke.

FAIR PLAY

Løpere som har fullført, skal ikke vise løypa på gammelt kart eller beskrive løypa til løpere som ikke har startet. Det er ikke tillatt for løpere som ikke har startet å følge med på GPS-sporing i forkant av eget løp. Løpere som blir tatt i dette blir nektet start.



GPS-SPORING

Begge dager: GPS-tracking i junior og seniorclassene.

Liste over løpere og klasser som skal løpe med GPS-sender vil legges i Eventor.

LØPERDRIKKE

Søndag: Det er drikkeposter i alle løyper på NM Ultralang. Se i tabell i avsnittet om NM Ultralang for antall. Det vil bli servert vann og Maxim sportsdrikk. Det vil bli delt ut maks. to krus væske pr. løper på hver drikkepost. Brukte glass kastes på anvist plass ved drikkeposten. Det er ingen drikkeposter på publikumsløpet. På en post (kode 149) i H 17-18, H 19-20, H 21 og D 21 vil det også være bananer, rosinboller og energibarar.

Lørdag: Det er ingen drikkeposter.

Begge dager: Løperdrikke deles ut også etter målgang: Vann og saft.

RESULTATSERVICE

Blir hengt opp fortløpende resultatlister samt på skjerm i serveringstelt. Samt live på nettet.

PREMIER

Premieseremoni i hver klasse både i NM-Ultra (1/3 premiering), NC (1/8 premiering) og Ungdoms Ultra (1/3 premiering). N-åpen og klasser opp til og med 12 år får premie ved målgang. Øvrig premieutdeling annonseres. Uavhentede premier ettersendes ikke.

Estimerte tidspunkt for premieseremonier

Lørdag: Norgescup kl. 15:00

Søndag: NM Ultra kl. 15:00, Ungdoms Ultra kl. 13:30

SANITET

På arena begge dager.

SALG PÅ ARENA

Orienteringsbutikken O-Sport har eget salgstelt. Kiosk med is, varm og kald mat og drikke. Betaling med kontanter, kort og Vipps.

RAGNELLS KILDESORTERING

Det er egne søppeldunker for mat, plast og restavfall.

STARTAVGIFTER

Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber betaler i kiosken.

ORGANISASJON

Løpsleder: Kjersti Småstuen, 41418627, kjersti.smastuen@online.no

Jury: Trond Gjelstad, Sandefjord, Alix Young Vik, Nydalen, Frode Haugskott, Trollelg



NORGES CUP mellom, lørdag 13.august

Start 1

Første start alle klasser kl. 12:00. Det er 1,6 km langs sti og vei, med ca 50 meter stigning. Terrenget på begge sider av veien er sperret område. Oppvarming langs veien. 60 meter fra tidsstart til startpost.

Startprosedyre, Norges cup

3 min Kontroll og aktivering av Emit-tag

2 min Selvbetjening løse postbeskrivelser

1 min Selvbetjening av kart fra bokser. Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen kan ikke se på kartet før start

Løypeinformasjon Norges Cup

Klasse	Vinnertid	Lengde	Stigning	Kartformat
D17-18	24 min	2,9 km	50 m	A4
D19-20	25 min	3,3 km	65 m	A4
D21	33 min	4,7 km	130 m	A3
H17-18	25 min	3,8 km	80 m	A4
H19-20	25 min	4,2 km	105 m	A3
H21	32 min	5,5 km	165 m	A3

Kart Norges cup

Skjellungshøgda, 1: 10000, 5 m ekv. Utgitt 2022. ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet. Format A3 og A4, og preparert i plast. Synfaring/rentegning: Bjarte Lindstad 2020-2021, oppdatering sommer 2022.

Postbeskrivelse er trykt på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Små uthus/utedoer er ikke med på kartet der hvor disse ligger tett på hytta.

Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn. Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing.

Terreng Norges cup

I hovedsak typisk åsterreng 500 – 700 moh. med åpen blandingskog med myrer og småvann. God sikt og fremkommelighet. En del stier og noen veier. Det går storfe og sau i området slik at det kan forekomme dyretråkk som ikke fremkommer på kartet.



NM ULTRALANG, søndag 14.august

Start 2

Første start kl. 10:00. 2,2 km på sti fra arena. 150 m stigning. BEREGN GOD TID. Oppvarming på vollen. 140 meter fra tidsstart til startpost.

Startprosedyre, NM Ultra

3 min Kontroll og aktivering av Emit-tag

2 min Selvbetjening løse postbeskrivelser

1 min Kart med startnummer blir lagt ut for løperen. Kartet kan tas opp 10 sek før starttidspunkt, men løperen kan ikke se på kartet før start.

Løypeinformasjon NM-Ultralang

Klasse	Vinnertid	Lengde	Stigning	Drikkepost
D 17-18	92 min	10,9 km	260 m	2 stk, 1,7 og 6,4 km
D 19-20	102 min	12,7 km	345 m	2 stk, 2,4 og 7,1 km
D 21	120 min	16,6 km	500 m	3 stk, 2,5 – 8,3 og 11,3 km
H 17-18	100 min	14,6 km	380 m	2 stk, 2,4 og 9,4 km
H 19-20	120 min	18,0 km	575 m	3 stk, 2,6 – 8,4 og 12,7 km
H 21	150 min	24,0 km	840 m	4 stk, 2,7 – 8,5 – 12,8 og 17,1 km

Drikkepostene står på postbeskrivelsen.

Kart, NM Ultralang

Skjellungshøgda, 1: 15 000, 5 m ekv. Utgitt 2022. ISOM 2017. Trykk: offset. Synfaring/rentegning: Bjarte Lindstad 2020-2021, oppdatering sommer 2022. Kartet er stort (56 cm * 32 cm) og preparert i plast. Postbeskrivelse er trykt på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start.

Små uthus/utedoer er ikke med på kartet der hvor disse ligger tett på hytta. Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn. Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing. I H21 er det et strekk der en farlig myr mellom to vann er markert som forbudt område og sperret i terrenget.

Terreng, NM Ultralang

I hovedsak typisk åsterreng 500 – 800 moh. med åpen blandingskog med myrer og småvann. God sikt og fremkommelighet. En del stier og noen veier.

Det går storfe og sau i området slik at det kan forekomme dyretråkk som ikke fremkommer på kartet.



UNGDOMS ULTRA, søndag 14.8

Start 2

Fellesstart D 13-14, D 15-16, H 13-14, H 15-16 kl. 11:00. Det er 2,0 km langs sti, 125 m stigning. BEREGN GOD TID. Oppvarming på vollen. 80 m fra tidsstart til startpost.

Startnummer; selvbetjening på forstart.

Startprosedyre Ungdoms-Ultra

-3 min Nulling av EmiTag

2 min Løperne går inn i startområde, der kart er lagt ut. Løperne stiller seg bak kart med sitt startnummer. Det er ikke løse postbeskrivelser.

0 min Kartet tas opp ved starttidspunktet

Klasser og løyper

Klasse	Vinnertid	Lengde	Nivå	Stigning
H 13-14	55 min	6,2 km	B	100 m
D 13-14	60 min	6,2 km	B	100 m
H 15-16	75 min	9,1 km	A	240 m
D 15-16	75 min	8,2 km	A	180 m

Kart Ungdoms Ultra

Skjellungshøgda, 1:10 000, 5m ekv. Utgitt 2022. A3-format. Karttegn etter ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet. Synfaring/rentegning: Bjarte Lindstad 2020-2021, oppdatering sommer 2022. Postbeskrivelse er trykt på kartet.

Små uthus/utedoer er ikke med på kartet der hvor disse ligger tett på hytta.

Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn. Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing.

Terreng Ungdoms Ultra

Se informasjon gitt om kart NM Ultralang.

Væskeposter

D 15-16 og H 15-16 har en drikkepost, markert på postbeskrivelsen.

Målgang

Måldommer til stede ved målgang.



PUBLIKUMSLØP, begge dager

Start 1

Første start alle klasser kl. 12:00. Åpne løyper, D/H 9-10 og DH 11-12: Fri starttid mellom kl. 11:00 og 13:00 begge dager. Samme startsted begge dager med unntak av N og C-klasser som har egen start lørdag 250 m fra arena, start 2. Det er 1,6 km langs sti og vei, med 50 meter stigning. Terrenget på begge sider av veien er sperret område. Oppvarming på veien. 60 m fra tidsstart til startpost.

Startprosedyre, publikumsløp A og B-løyper

- 3 min Kontroll og aktivering av Emit-tag
- 2 min Selvbetjening løse postbeskrivelser
- 1 min Selvbetjening av kart fra bokser, kan se på kartet

Startprosedyre, publikumsløp N og C-løyper samt åpne klasser

Fri start, EmiTag aktiviveres i startøyeblikket. Kart for alle klasser i N og C-løypene deles ut på løpskontoret.

Klasser og løyper

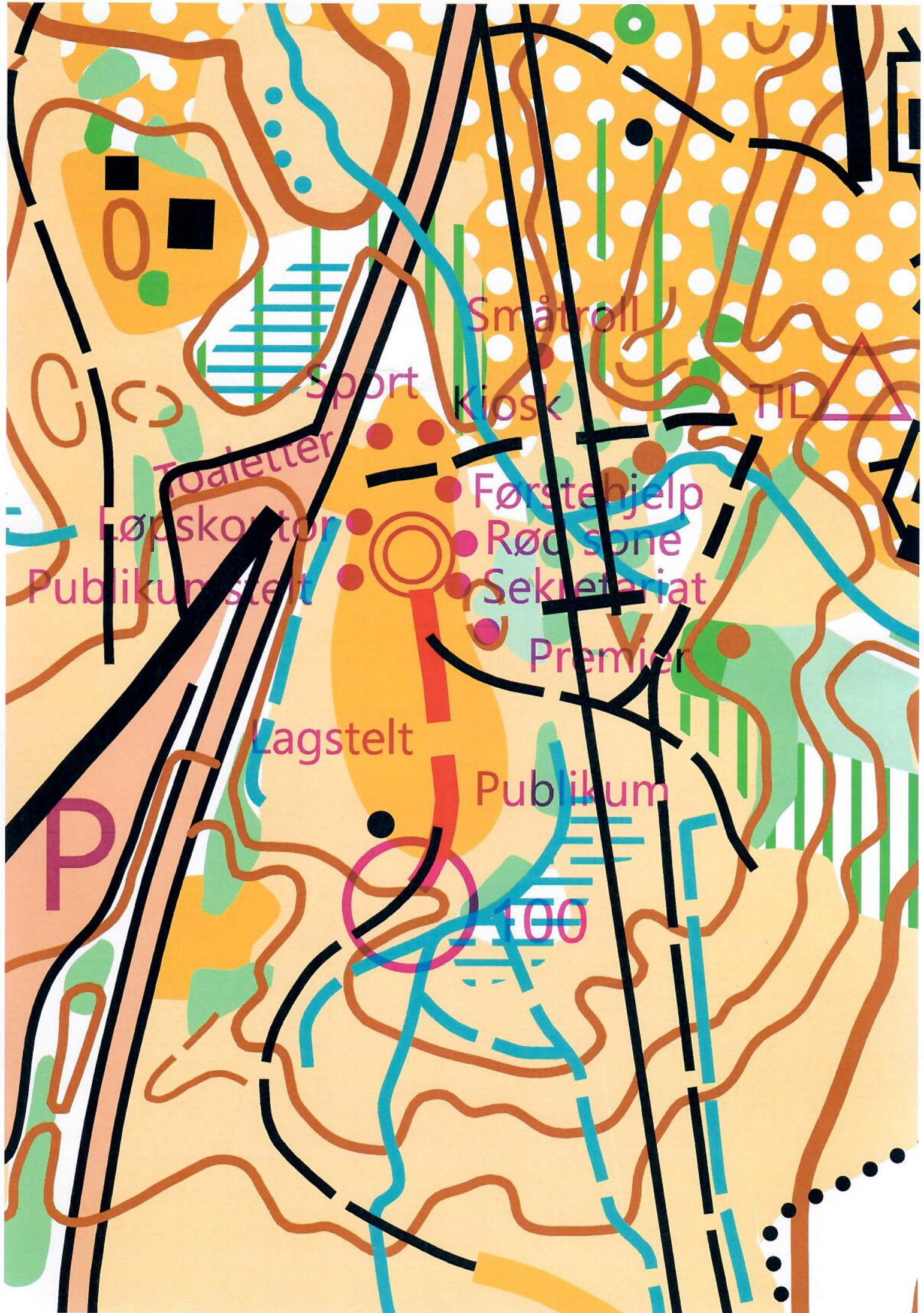
Klasse	Lengde 13/8	Lengde 14/8	Nivå	Målestokk kart
H40, A-åpen Lang	4,2 km	7,7 km	A	1: 10000
D 40, H 50	3,8 km	6,1 km	A	1: 10000
H 15-16	3,8 km	Ultra	A	1: 10000
D 50, H 60	2,9 km	5,4 km	A	1: 10000
D 15-16	2,9 km	Ultra	A	1: 10000
D 60, H 70, A-åpen Kort	2,6 km	4,3 km	A	1: 7500
D 70, D 80, H 80	2,1 km	3,1 km	A	1: 7500
B-åpen 10-16, B-åpen 17-	2,7 km	3,8 km	B	1: 10000
D 13-14, H 13-14	2,7 km	Ultra	B	1: 10000
D 11-12, H 11-12	2,1 km	3,2 km	C	1: 10000
C-åpen 10-16, C-åpen 17-	2,1 km	3,2 km	C	1: 10000
D 9-10, H 9-10	1,8 km	2,9 km	N	1: 10000
N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-	1,8 km	2,9 km	N	1: 10000
N1-åpen	1,7 km	2,8 km	N	1: 10000

Kart publikumsløp

Skjellungshøgda, 1: 10000 / 1: 7500, 5 m ekv. Utgitt 2022. ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet. Format A3 og A4, og preparert i plast. Synfaring/rentegning: Bjarte Lindstad 2020-2021, oppdatering sommer 2022. Postbeskrivelse er trykt på kartet og det finnes løse postbeskrivelser på start. Små uthus/utedoer er ikke med på kartet der hvor disse ligger tett på hytta. Skiløyper er tegnet med 6 m bred trase med 50 % gult der det er åpen skog og lyngbunn. Er godt synlig i løpsretning, men kan være vanskelig å se ved kryssing.

Terreng publikumsløp: Se informasjon om Norges Cup.





Småttroll

Sport

Kiosk

TID

Toaletter

Førstehjelp

Løpskontor

Rød sone

Publikumstelt

Sekretariat

Premier

Lagstelt

Publikum

P

100