

*Velkommen til*

**NORSK O-FESTIVAL 2011, LØRDAG 25. JUNI**

# **LANGDISTANSE**



**Berger stadion, Nesodden.**

**Arrangører: Norsk O-festivalallianse, Måren OK og Nesodden IF.**

# Løpsinformasjon lørdag, langdistanse

## Tidsplan, lørdag 25. juni

08.30 Arena åpner på Berger stadion  
10.00 Første start Eliteklasser senior og Craft-cup junior.  
11.00-13.30 Start O-Festivalen øvrige klasser. (N-åpen kan starte fra kl. 10.00)  
11.00-13.00 Start direkteløyper.  
10.00-15.00 Barnefestivalen og barneparkering åpen.  
13.00 Start premieutdeling ungdom og elite.  
14.00 Start Nordic Orienteering Tour finale, jaktstart kvinner  
15.00 Start Nordic Orienteering Tour finale, jaktstart menn  
17.00 O-festivalkveld for store og små på Hellviktangen

## **Adkomst/Parkering**

Arena for Norsk O-Festival 2011 er på Berger stadion, Nesodden, alle tre dager.

For ankommende med bil vil det være merket fra fv. 156, ca. 4km sør for Nesoddtangen. Arena ligger ca. 25km fra E6 (Vinterbro). Veien til arena (fv 156) vil bli sterkt trafikkert i forbindelse med arrangement, og alle deltagere bes beregne god tid. Vi oppfordrer til samkjøring og bruk av kollektiv transport!

Parkering for privatbiler skjer på arealer rundt Berger Skole og Nesodden videregående skole. **Ingen avstigning/stopp ved Berger stadion. Følg parkeringsvaktens anvisninger!** Parkering er nær arena for alle biler, fra 200 til 800 meter å gå. Barnevognvennlig. Parkeringsavgift kroner 40 pr. dag.

Arena ligger kun 35 minutter med ferje og buss fra Oslo sentrum. Ta Nesoddbåten (båt 601) fra Aker brygge og korresponderende buss (nr 611) til Berger stadion. Det er ikke mulig å ta med bilen på Nesoddbåten. Bussbilletten er inkludert i båtbilletten. Ruter skal ha ekstra busskapasitet på de aktuelle avgangene, men **beregn god tid!** Det mulig å ta sykkel på Nesoddbåten. Båtene går fra Aker brygge 8.02, 9.32 og deretter normalt 32 minutter over hver hele time på lørdag. Se [www.trafikanten.no](http://www.trafikanten.no) for oppdaterte rutetider.

## **Arena**

I tillegg til området øst og nord for stadion, vil tribunen kunne benyttes som midlertidig oppholdområde. For best mulig utnyttelse av plassen er tribunen en "stol- og sekkfri sone". Se forøvrig oppmerking og arenkart for angivelse av områder for mulig oppstilling av klubbtekt. Løpebaner og gressmatte skal ikke benyttes til annet enn innløping og passering i konkurransen. *Vi oppfordrer til å følge World Cup konkurransene fra tribunen!*

## **Sportssalg**

Trimtex og Sport 8/Craft har store butikker med salg av o-utstyr og annet sportsutstyr på arena alle dager. Benytt sjansen til å sikre deg nødvendig utstyr foran høstsesongen!

## **Løpskontor**

Løpskontoret ligger sentralt ved første hus etter inngang på arena. Lagposene hentes på løpskontoret (én for hver klubb). Kontakt løpskontoret for praktiske spørsmål, mistet/funnet og lignende.

## **Startnummer**

Startnummer skal bæres av alle løpere i alle klasser. Det er ikke tillatt å brette bort deler av startnummeret og det skal festes skikkelig slik at det er synlig under hele konkurransen. Startnummer og sikkerhetsnåler ligger i lagsposen for alle ordinære klasser. Alle eliteklasser har selvbetjening av startnummer på start.

## **Tidtaking og Emit-brikker ordinære klasser**

Det brukes Emit-brikke til tidtaking. Sjekk brikkenummer mot startlisten. Eventuelle endringer av brikkenummer gjøres ved henvendelse til løpskontoret.

## Tidtaking eliteklasser

Alle løpere i de fire eliteklassene for junior, samt D21E og H21E1 (ikke H21E2) skal bruke EmiTag under løpet i tillegg til sin egen Emit-brikke. EmiTag'en deles ut ved start og festes på armen med en borrelåsreim. Den samles inn umiddelbart etter målplassering. EmiTag brukes kun for overføring av mellomtider og for å registrere løperen i mål. Offisiell tid tas ved passering av mållinjen.

Etter målplassering avleses Emit-brikken for stemplingskontroll.

## GPS-tracking Craft-cup junior

De 10 beste løperne i D19-20E og de 15 beste løperne i H19-20E foran lørdagens jaktstart skal bære GPS-tracking-vester. Vestene hentes ut på løpskontoret fra 45 minutter før start i klassen. Løpere kan ikke nekte å bære vesten. Løpere uten GPS-trackingvest på start vil ikke få starte.

## Målprosedyre

Løpere i ordinære klasser har venstre innløp (sluse). Ved målgang stemples det i en av enhetene på mållinjen. Deretter går løperne videre til brikkeavlesning for postkontroll.

Løpere i elite har høyre innløp (sluse). Tiden registreres med fotocelle på målstreken. Deretter går løpere videre til brikkeavlesning for postkontroll.

## Rød sone

Etter målplassering kontrolleres brikken. Hvis kvitteringen ikke kan godkjennes blir løperen henvist til "rød sone". Der blir det opplyst om hvorfor løpet ikke er godkjent.

Det kan være flere grunner til at løperen blir sendt til "rød sone".

- Man har vært på feil post, tatt postene i feil rekkefølge eller mangler kvittering fra en eller flere poster.
- Brikkenummeret er feil (kan rettes opp).
- Brikken er ikke nullstilt (for eksempel glemt å legge brikken i startenheten rett før start).
- Brikken er død.

## Back-up lapper og løse postbeskrivelser

Det er selvbetjening av back-up lapper på vei til start. Det utdeles løse postbeskrivelser i startsekvensen.

## Til start

Merket til start 1 og 2 sørover fra arena med røde/hvite bånd, påskrift *Statens vegvesen*. Fra søndre sving av Berger stadion er det 1500 meter til start 1 og 500 meter til start 2. Toaletter og drikke (vann) ved start 1. Hvilke klasser som skal til start 1 og til start 2 fremgår av tabellen med løyper og klasser.

## Startprosedyre D/H21E1

EmiTag utdeles i telt i startområdet. Løper er selv ansvarlig for å henvende seg dit i god tid før sin oppropstid.

Oppropstid vises ved klokke.

- 4 min før start: Gå inn i første bås for kontroll av emiTag.
- 3 min før start: Gå inn neste bås for kontroll Emit løperbrikke.
- 2 min før start: Utdeling av løse postbeskrivelser og nulling av brikke.
- 1 min før start: Gå frem til kartboksen.
- Tidsstart på siste pip. Kartet tas i startøyeblikket.

Løpere som kommer for sent til start vil få starte, men tiden baseres på tildelt og ikke faktisk starttid.

## **Startprosedyre Craft cup junior, jaktstart**

Juniorklassene har jaktstart på bakgrunn av resultatene fra fredagens sprint. Løpere som var mer enn 12 minutter bak, eller ikke har godkjent løp fra fredag, starter på fellesstart 15 minutter etter første start i klassen.

Løperne er selv ansvarlig for å ta riktig kart og postbeskrivelse på start. Både kart og postbeskrivelse er merket med løperens startnummer. Det er gafling i alle jaktstartklasser.

EmiTag utdeles i telt i startområdet. Løper er selv ansvarlig for å henvende seg dit i god tid før sin oppropstid.

Oppropstid vises ved klokke.

- ca. 5 min før start: Opprop. Løperne sorteres i startrekkefølge, EmiTag og løperbrikke kontrolleres.
- ca. 2 min før start: Utdeling av løse postbeskrivelser og nulling av brikke.
- Kartet tas i startøyeblikket

## **Startprosedyre ordinære klasser**

Oppropstid vises ved klokke.

- 3 min før start: Gå inn i første bås for kontroll.
- 2 min før start: Utdeling av løse postbeskrivelser
- 1 min før start: Gå frem til kartboksen.
- 5 sek før start: Legg brikken i startenheten og hold den der til siste start pip.
- Kartet tas i startøyeblikket

## **Kart i lagsposen**

Klassene N-Åpen, D/H-10, 11-12, 11-12N, 13-16N og 17N får kart i lagsposen. Ledsagerkart for N-Åpen (fargekopi uten plast) ligger også i lagsposen.

## **Direktepåmelding**

Direktepåmelding gjøres i løpskontoret sentralt på arena. Løpere i direkteløyper får utdelt startnummer ved påmelding og kan starte mellom kl. 11 og klokken 13. Løpere i N-Åpen får kartet sitt ved påmelding. De øvrige tar kartet i startøyeblikket (fra kartboks i umiddelbar nærhet til nullebukken). Kvittering for registrert påmelding er startnummeret, som fremvises for å få starte.

## **Kart**

Nesodden nord (1:15000), Tomåsan (1:10000), Bjørnemyr (1:10000) og Tomåsan (1:5000).

Utgitt 2011 av Nesodden IF

Se løypeoversikten for hvilken målestokk de ulike klassene har.

Synfaring og rentegning: Kristen Treekrem.

Trykk: Luchs kart og trykk (1:15000 og 1:10000, offset). Hamar OK v/Terje Gudbrandsen (1:5000, utskrift).

Løpetrykk: Benjamin sats & trykk.

## **Spesielle detaljer**

Svart ring: Lekehytter, sykkelramper, lavvo og lignende.

Svart kryss: Store infotavler, bilvrak og detaljer av metall (f.eks snøkanoner).

## **Løpstereng**

For det meste åpen furu- og granskog, men med innslag av løvskog og blandingskog. Løpbarheten er gjennomgående god. Det er svært lite tett vegetasjon, bortsett fra i området nær mål og i noen områder sør for start 1. Det er et større myrområde i terrenget.

Det har vært en del nedbør den siste tiden så noen myrer er ganske bløte. Spesielt skiløpetraseer ( gjerne markert med gult og eller utydelig sti) over myrer kan være tungløpte. Ved spesielt bløte forhold på løpsdagen kan mindre, upasserbare gjørmehull komme til å bli snitslet i terrenget for løpernes sikkerhet.

## Forbudte områder

All dyrka mark (ISOM 415) og hagemark (ISOM 527) er forbudt område. De områdene som ligger mest sentralt i løpstraseene er markert på kartene med fiolett skravur (ISOM 709).

## Væskestasjoner

For de litt lengre løypene (alle løyper som er lengre enn 4 kilometer, bortsett fra H17B) er det væskestasjoner som er plassert langs vei. Disse er markert (ISOM 713) på løpskartene, og er plassert slik at de skal ligge i løpstraseene.

I tillegg er det for H21E1 tre væskeposter, for H21E2 og H19-20E to væskeposter, og for H17-18E, D17-18E og D19-20E én væskepost.

## Klasser og løyper

Klasse	Km	Start	Målestokk
H21E	13,6	1	1:15000
H21E2	13,3	1	1:15000
H19-20E	10,9	1	1:15000
D21E	9,2	1	1:15000
H17-18E	8,8	1	1:15000
D19-20E	7,6	1	1:15000
D17-18E	6,7	1	1:15000
H21	9,1	1	1:15000
H35	9,1	1	1:15000
H40	7,7	1	1:15000
H45	7,3	1	1:10000
D21	6,7	1	1:15000
H50	6,6	1	1:10000
H17B	6,2	1	1:10000
H17K	5,7	1	1:10000
D35	5,7	1	1:10000
H16	5,7	1	1:10000
H55	5,7	1	1:10000
H60	5,1	1	1:10000
D40	5,1	1	1:10000
D45	4,8	1	1:10000
H17-20	4,8	1	1:10000
D16	4,6	1	1:10000
H15	4,6	1	1:10000
H65	4,4	1	1:10000
D15	4,4	1	1:10000
D50	4,3	1	1:10000
H35K	4,3	1	1:10000
D65	3,5	1	1:10000
H75	3,5	1	1:5000
H70	3,6	1	1:5000
D55	3,6	1	1:10000
D60	3,6	1	1:10000
D17-20	3,6	1	1:10000
D14	3,9	1	1:10000

Klasse	Km	Start	Målestokk
H14	3,9	1	1:10000
H45K	3,6	1	1:10000
D17K	3,5	1	1:10000
D35K	3,5	1	1:10000
D13	3,6	1	1:10000
H13	3,6	1	1:10000
D17B	3,6	1	1:10000
D55K	2,3	1	1:10000
H17C	3,6	1	1:10000
D17C	3,3	1	1:10000
D11-12	2,9	2	1:10000
H11-12	2,9	2	1:10000
D17N	3,1	1	1:10000
H17N	3,1	1	1:10000
D13-16N	2,6	1	1:10000
H13-16N	2,6	1	1:10000
D13-16C	2,6	1	1:10000
H13-16C	2,6	1	1:10000
D10	2,2	2	1:10000
H10	2,2	2	1:10000
D45K	2,8	1	1:10000
H55K	2,8	1	1:10000
D70	2,6	1	1:5000
D75	2,6	1	1:5000
H80	2,6	1	1:5000
H85	2,6	1	1:5000
D80	2,3	1	1:5000
D11-12N	2,2	2	1:10000
H11-12N	2,2	2	1:10000
N-Åpen	1,7	2	1:10000
Direkte A1	7,0	1	1:15000
Direkte A2	4,9	1	1:10000
Direkte A3	2,3	1	1:10000
Direkte C	2,5	2	1:10000

## Poster

Postene ligger tett, så sjekk postkoden. Det gjelder også siste post som er forskjellig for elite og ordinære klasser.

Poster med postdetalj skrent vil ligge ved foten av skrenten, om ikke annet er angitt i postbeskrivelsen. Høyder og utstrekning på detaljer spesifiseres ikke i postbeskrivelsen dersom det ikke vil være til nytte for å finne ut hvilken av detaljene i ringen som posten skal ligge på.

## Bekledning

NOFs regler skal følges, det vil si at løpsantrekket skal dekket hele kroppen, unntatt hode, hals og armer.

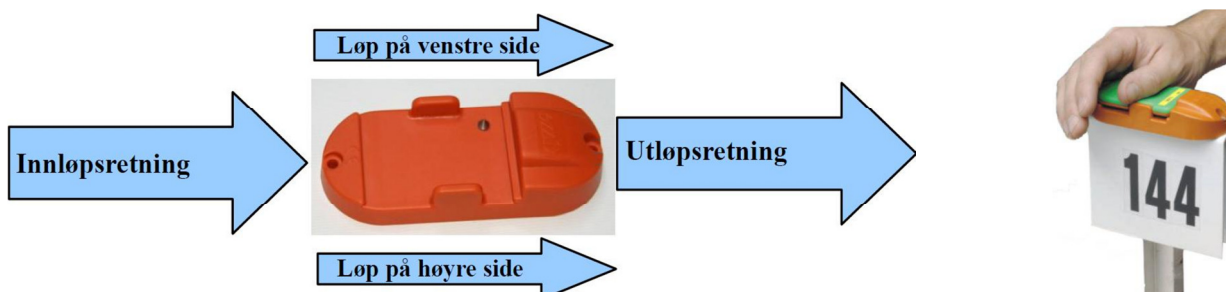
## Stempling

Siden Emits stemplingsystem ikke er retningsnøytralt, må en forsøke å optimalisere plasseringen av - og orienteringen til postenhetene.

I et O-løp vil innløpsretning kunne variere på grunn av veivalg, og det er gjerne mange løyper som har de samme postene, gjerne med ulik innløpsretning. Dette betyr at det nødvendigvis blir en del kompromisser. Målet må imidlertid være å plassere og orientere enhetene slik at flest mulig skal få greiest mulig stempling, og skal kunne "løpe gjennom" posten.

Prinsipper: Det bør være mulig å passere på begge sider av stemplingsenheten, slik at både venstre- og høyrehåndsstempling skal gå greit. Enhetene bør orienteres slik at åpningen peker mot løperen når denne kommer inn til posten (i noen tilfeller kan det også være aktuelt å orientere enheten slik at åpningen vender vekk fra utløpsretningen).

Figuren til venstre under viser ideell plassering og orientering av en postenhet i forhold til innløps- og



utløpsretning. Figuren til høyre viser en vanlig måte å holde løperbrikken på.

Backuplappen benyttes dersom elektronisk stempling ikke er registrert. For å få gyldig backup må løperenheten legges i postenheten på korrekt måte.

## Kartinnsamling

Kartene samles ikke inn etter målgang. Vi viser til fair play og minner om at informasjon om løyper og kart ikke skal deles med løpere som ikke har startet.

## Tøy fra start

Tøy fra start bringes tilbake til arenaen og legges ved løpskontoret.

## Maksimaltid

Målet stenges klokken 16.00 for alle klasser (unntatt World Cup) og inntaking av poster starter.

## Leiebrikker

Eventuelle leiebrikker ligger i lagsposen og er felles for alle løpsdagene. Leiebrikken skal returneres ved målgang siste dag, eller leveres til løpskontoret. For bestilte leiebrikker blir manglende innlevering fakturert.

## Resultater

Resultatlistene henges opp fort-løpende på arena. Resultatlistene og strekktider legges ut på nettet samme dag. Endelige resultatlistene vil bli hengt opp på arenaen dagen etter.

Det vil bli live resultater og speakerlyd på web for eliteklassene. Se [www.o-festivalen.com](http://www.o-festivalen.com) for dagsaktuell link. For World Cup vil det også bli GPS-tracking tilgjengelig fra kl. 14.00.

## **Premiering**

N-Åpen + klasser til og med 12 år: Premie til alle

D/H13-16: 1/3 premiering.

D/H17-34 A- og E: 1/8 premiering.

Øvrige ordinære klasser: 1-3 premier avhengig av antall startende.

Direkteklasser: Premier trekkes blant de startende.

Premieutdeling for klassene D/H13 t.o.m D/H21 A- og E-klasser vil starte fra ca. kl. 13. Klasser til og med 12 år kan hente sine premier ved premiebordet fortløpende etter målgang. Øvrige klasser kan hente sine premier ved premiebordet når resultatlistene er klare. Premier ettersendes ikke.

## **Toaletter**

Toaletter finnes sør på arena. Det er også toaletter ved start 1.

## **Dusj**

Innendørs dusj med noe begrenset kapasitet på klubbhuset sentralt på arena. Tenk på at de etter deg også gjerne vil ha litt varmt vann! Vi henstiller til deltagere som overnatter på skole om å benytte dusjene på overnattingsstedet.

## **Barnefestival/barneparkering**

Barneparkering finnes sentralt på arena. Åpent fra 10-15.00. Årets barnefestival, mor-o-festivalen er plassert i østre del av arenaen og er beregnet på barn 5-13 år. Pris kroner 100 for hele helga. Flotte premier!

## **Lagoppstilling stafett**

Lagoppstilling med brikkenummer skal registreres online (se under "påmelding" på nettsiden) senest kl. 20.00 lørdag kveld. **Det er ikke mulig å bruke brikker med display i stafetten! Løpere som kun har tilgang på displaybrikke kan låne brikke på løpskontoret.** Evt. endring i innlevert lagoppstilling skal leveres på løpskontoret innen klokken 10.00 søndag.

## **Hovedfunksjonærer**

Arrangementsleder: Jørn Sundby

Løpsleder: Ivar Maalen, Ås

Løypeleggere lørdag: Kjell Blomseth, Ola Marius Pedersen og Håvard Tveite, Ås.

## **Teknisk delegerte NOF**

Petter Fure og Jan Arild Johnsen

## **Jury**

Unni Strand Karlsen, Leif Størmer og Jack Bjørnsen.