**SAMNANGER IL OG VAREGG FLERIDRETT ØNSKER VELKOMMEN TIL**

**NM ULTRALANG FOR JUNIOR OG SENIOR**

**SØNDAG 20. AUGUST 2017.**

**Program:**Første start kl 10.00, ca 30 min å gå fra arena.   
Karantene: Ved mange deltagere kan dette bli aktuelt  
Medaljeseremoni og premieutdeling ca kl 15:00

**Arena**Furedalen Alpin, Kvamskogen.   
Kiosk, kafeteria med middagsservering og salg av sportsutstyr (Sport 8) på arena.

**Klasser og løyper NM Ultra**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Løypelengde** | **Antatt vinnertid** | **Start-intervall\*** |
| D 21 | 16 km | 120 min | 3 min |
| H 21 | 22 km | 140-150 min | 3 min |
| D 19-20 | 12 km | 90-100 min | 3 min |
| H 19-20 | 17 km | 110-120 min | 3 min |
| D 17-18 | 10 km | 80-90 min | 3 min |
| H 17-18 | 14 km | 90-100 min | 1. min |

\*Start intervall kan bli redusert til 2 min ved stor deltakelse i enkelte klasser

Vi gjør oppmerksom på at løypelengdene kan bli noe justert. Dette vil legges tydelig fram på nettsiden i god tid før løpene.

**Kart:**«Kvamskogen», utgitt 2017. Offset trykk. Målestokk 1:15 000, ekvidistanse 5 m.

**Løpsantrekk og sko**I henhold til NOF’s reglement.

**Beskrivelse av terrenget søndag**Kvamskogen er Bergens skiferieområde med tusenvis av hytter og flere alpinanlegg. Løpsområdet strekker seg frå hyttebebyggelsen på ca 350 moh og opp til snaufjellet på ca 650 moh. Terrenget er variert fra åpne myrområder, via bratte elvedaler, hytteområder og til snaufjell med innslag av berg i dagen med mange pytter. Det er generelt god løpbarhet i hele løpsområdet. Grovkupert terreng med kart på over 20 km2 innbyr til mange veivalgsmuligheter.

**Løpskontor**På arena fra 08:00

**Tidtaking og GPS**Det benyttes EMIT EKT stemplingskontroll og tidtaking med emiTag. Enkelte løpere i NM-klassene skal løpe med GPS tracking. Opplysninger om dette vil bli gitt i god tid før start.

**Ordinær påmelding**Påmelding NM Ultra: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6177>

Påmelding Publikumsløp: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/7582>

**Påmeldingsfrist**Søndag 13. august kl 22.00

**Etteranmeldingfrist**Onsdag 16.august 2016 kl 22.00

**Startkontingent**Kr 700,- pr løper. Etteranmeldingsgebyr er 50 % i tillegg pr. løper.   
I henhold til NOFs regler kommer i tillegg reisefordeling med kr 100,- pr løper  
Pris leiebrikke 30 kr  
Startkontingent og reisefordeling blir fakturert klubben i ettertid.

**Premiering**I henhold til NOFs regler (1/3 del) og NM medaljer.

**Reise / Kommunikasjon**Fra Bergen sentrum og Flesland til arena på Kvamskogen er det ca 60 km (1 time) med bil. Fra Norheimsund i Hardanger er det ca 10 km med bil. Parkering på arena.   
For eventuell rutebuss (75min frå Bergen Sentrum), sjekk [www.skyss.no](http://www.skyss.no)

**Nøkkelpersoner:**

Løpsleder NM Arild Røen, Samnanger IL, tlf 934 07 146 – [arild.roen@dnb.no](mailto:arild.roen@dnb.no)   
Løypelegger NM Per Arne Aadland, Samnanger IL tlf 928 48 844 – [per.arne.aadland@clampon.no](mailto:per.arne.aadland@clampon.no)   
Løypekontrollør Jan Haugland, Årstad IL tlf 995 95 338 – jan.haugland@tryg.no   
Hovedkontrollør Jan Arild Johnsen; NOF tlf 901 65 680 – [janarild.johnsen@orientering.no](mailto:janarild.johnsen@orientering.no)   
**Informasjon:** Opplysninger om løpet via e-post til løpsleder

**Hjemmeside:** [www.nmultra2017.no](file:///D:\Leder\NM%202017\Innbydelse\www.nmultra2017.no)

**Overnatting**

* Kvamseter Lodge
* Bjørkheim Kro og Motell
* Thon Hotel Sandven

For rabatt, oppgi NM Ultra 2017 som referanse

**Sperret område**Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert om aktuell sperring, endring av sperrede områder og respektere dette. Brudd på sperrereglene vil medføre diskvalifikasjon eller startnekt. For oppdatert informasjon om dette til enhver tid, vises til utøversidene hos orientering.no

Publikumsløp søndag er åpent for alle, se egen innbydelse [her.](http://eventor.orientering.no/Events/Show/7582)

Trening i relevant terreng og kjøp av gamle kart: Se <http://www.nmultra2017.no/>.