



Velkommen til NM Sprint og Trondheim Open 24. – 25. mai 2014



Wing Orienteringsklubb ønsker alle hjertelig velkommen til kamp om NM-medaljer i sprint-orientering, både individuelt og stafett, i sentrumsnært terreng i Trondheim.

Det blir også tilbud om publikumsløpet Trondheim Open begge dager.



Lørdag 24. mai:

NM Sprint individuelt og Trondheim Open individuelt i Trondheim sentrum

Søndag 25. mai:

NM sprintstafett og Trondheim Open stafett og individuelt i sentrumsnært terreng i Trondheim



SØR-TRØNDELAG
FYLKESKOMMUNE



TRONDHEIM KOMMUNE

PROGRAM

Lørdag 24. mai – NM Sprint individuelt 2014 og Trondheim Open individuelt i Trondheim sentrum

Kl 10:00	NM Sprint 2014 - Kvalifisering
Kl 12:00	Publikumsløp Trondheim Open
Kl 15:00	NM Sprint - Finaler
Ca kl 18:30	Premieutdeling

Krevende og variert sprint i delvis kupert bykjerne med innslag av parklignende terreng. Løpsområdet omfatter boligområder, skoleområder, områder med nærings- og kulturbygg, parkanlegg av ulike karakterer og områder med bygårder med trange smug. Det er en del trapper i løpsområdet.



Søndag 25. mai – NM Sprintstafett 2014 og Trondheim Open stafett (individuelt for de yngste klassene) utenfor Trondheim sentrum

Kl 10:00	NM Sprint stafett
Kl 11:30	Trondheim Open sprintstafett
Kl 11:30	Trondheim Open sprint individuelt
Ca. kl 12:15	Premieutdeling

Krevende og variert sprint med innslag av kupert terreng. Løpsområdet omfatter boligområder, skoleområder, områder med næringsbygg, parkanlegg av ulike karakterer og terrengområder med kraftig kupering.



NM Sprint individuelt og Trondheim Open individuelt lørdag 24. mai**Program**

Kl 10:00	NM Sprint – kvalifisering	D17-18 og H17-18
Kl 10:30	NM Sprint – kvalifisering	D19-20 og H19-20
Kl 11:00	NM Sprint – kvalifisering	D21 og H21
Kl 12:00	Trondheim Open individuelt	
Kl 15:00	NM Sprint – finaler	
	Klassene starter etter hverandre i følgende rekkefølge: D17-18, D19-20, H17-18, H19-20, D21 og H21	
Ca kl 18:30	Medaljeseremoni og premieutdeling	

Frammøte/ parkering/ start

Det anbefales å parkere i Bakke Parkeringshus eller Solsiden Parkeringshus. Det går mange busser til disse parkeringshusene. Det blir merket fra disse to parkeringshusene til frammøtested og arena. Gangavstand 10 - 15 minutter.

Arena/ Målgang

Arena på Solsiden. Parkering i Solsiden Parkeringshus, Bakke parkeringshus eller andre parkeringshus som alle ligger i relativt kort avstand fra arena. Publikumsområdet er urbant og barnevognvennlig. Kiosksalg på arena. Det finnes mange caféer og spisesteder på Solsiden

Startberettiget i NM

Utenlandske løpere som ønsker å delta i NM, må etter konkurransereglens pkt. 7.1.3 ha vært bosatt i Norge fra kalenderårets begynnelse og ha vært medlem av klubb tilsluttet NOF minst en måned.

Klasser og løyper NM Sprint individuelt 2014

Klasse	Antall deltagere	Løypelengde	Antatt vinnertid	Startintervall	Antall heat/ Antall til finale
Kvalifisering					
D 21	Åpent	2,2 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 21	Åpent	2,6 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
D 19-20	Åpent	1,9 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 19-20	Åpent	2,4 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
D 17-18	Åpent	1,9 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 17-18	Åpent	2,4 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
Finaler					
D 21	30	2,4 km	13-15 min	1 min	
H 21	30	2,8 km	13-15 min	1 min	
D 19-20	30	2,1 km	13-15 min	1 min	
H 19-20	30	2,5 km	13-15 min	1 min	
D 17-18	30	2,1 km	13-15 min	1 min	
H 17-18	30	2,5 km	13-15 min	1 min	

Norsk Orientering har fra januar 2010 følgende regler for antall heat i kvalifisering og fordeling av løpere i heatene:

Under kvalifisering deles løperne inn i tre heat i alle klasser. Spesielle tiltak:

1. I NM Sprint vil NOF ta ut inntil 20 løpere, dog maksimalt 50 % av de påmeldte, som fordeles likt mellom kvalifiseringsheatene og skal trekkes inn blant siste halvdel av startfeltet.
2. 10 løpere fra hvert heat går til finalen.
3. Ved mindre enn 45 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til to heat i klassen.

Klasser og løyper Trondheim Open 2014 individuelt

Klasse	Antall deltagere	Løypelengde
H21	Åpent	2,6 km
H17-20, H40-	Åpent	2,4 km
H13-14, H15-16	Åpent	2,4 km
D21, H50-, H60-, H70-	Åpent	2,2 km
D15-16, D17-20, D40-	Åpent	1,9 km
D13-14, D50-, D60-, D70-	Åpent	1,9 km
D/H-10, D/H11-12, D/H13-16N	Åpent	1,7 km
D/H11-12N, N-åpen	Tillatt med skygging	1,5 km

Kart

Møllenberg, utgitt 2014, offset trykk for NM-klasser

Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m

Løpsantrekk og sko

Det er **forbudt** med piggsko.

Garderober

Garderober med dusj i Rosenborghallen

NM Sprintstafett og Trondheim Open stafett og individuelt søndag 25. mai

Arena/Frammøte

Lade skole Parkering: Rema NØ for Lade gård.

Program

Kl 10:00 NM Sprint stafett
Kl 11:30 Trondheim Open sprintstafett
Kl 11:30 Trondheim Open sprint individuelt
Ca kl 12:30 Medaljeseremoni og premieutdeling

Klasser og løyper NM Sprintstafett 2014

Klasse	Antall lag	Løypelengde	Antatt vinnertid
DHHD	Åpent	2,2/2,6 km	55-60 min

Det er 4 løpere på hvert lag. En etappe pr løper i følgende rekkefølge DHHD, veksling på arena. Det er gaflede løyper.

Klasser og løyper Trondheim Open stafett

Klasse	Antall lag	Løypelengde	Antatt vinnertid
DHHD 13-16	Åpent	2,2/2,6 km	60 min
DHHD 17-	Åpent	2,2/2,6 km	60 min
MIX	Åpent	2,2/2,6 km	60 min

Det er 4 løpere på hvert lag. En etappe pr løper i følgende rekkefølge DHHD, veksling på arena. Det er gaflede løyper.

I mix-klassen er det åpent for alle uansett alder og kjønn. Arrangøren oppfordrer løperne til å danne lag, gjerne på tvers av klubbene.

Klasser og løyper Trondheim Open individuelt

Klasse	Antall deltagere	Løypelengde
D/H-10, D/H11-12, D/H13-16N	Åpent	1,5 km
D/H11-12N, N-åpen	Tillatt med skygging	1,5 km

Kart

Ladehammeren, utgitt 2014, offset trykk for NM-klasser
Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2 m

Løpsantrekk og sko

Det er **forbudt** med piggsko.

Garderober

Lade skole.

Fellesinformasjon alle konkurransene

Tidtaking

Det benyttes eTiming tidtaking på alle NM-løp, både individuelt og stafett.

- NM Individuelt: emiTag for tid og Emitbrikke til stempling.
- NM Stafett og Trondheim Open stafett: Kun emiTag (tid og stempling).
- Trondheim Open individuelt begge dager: Kun Emitbrikke (tid og stempling).

Fra 2014 sesongen kan det brukes personlig emiTag. Som tidligere benyttes det egen Emitbrikke. Løpere som ikke melder seg på med egen Emitbrikke eller emiTag, tildeles leiebrikke av arrangøren.

Enkelte løpere i NM-klassene skal løpe med GPS tracking. Opplysninger om dette vil bli gitt i god tid før start.

I Trondheim Open (publikumsløpene) benyttes Brikkesys som tidtaking. Løperne her må stille med egen brikke da det er svært få brikker til utleie.

Ordinær påmelding

Påmelding via Eventor.

Påmeldingsfrister

NM Sprint individuelt:	Fredag 9.5.14	kl 23.59
NM Sprintstafett:	Fredag 9.5.14	kl 23.59
Trondheim Open, individuelt lørdag	Fredag 16.5.14	kl 23.59
Trondheim Open, stafett og individuelt søndag	Fredag 16.5.14	kl 23.59

Etteranmelding

Det er mulig å etteranmelde seg til løpene.

Etteranmeldingsfrist for NM:	Fredag 16.5.14	kl 23.59
Etteranmeldingsfrist for Trondheim Open:	Tirsdag 20.5.14	kl 18.00

Ingen direkteløyper

Startkontingent:

NM Sprint individuelt:

Kr 530,- per løper Etteranmeldingsgebyr: kr 260,- per løper

I tillegg kommer i henhold til NOFs regler, reisefordeling på kr 100,- per løper.

NM Sprint stafett:

Kr 1840,- per lag Etteranmeldingsgebyr: 50 % tillegg per lag

Trondheim Open (individuelt og stafett):

Alle 16 år og yngre kr 100,-

17 år og eldre kr 150,-

Etteranmeldingsgebyr i henhold til NOFs regler.

Premiering

NM Sprint individuelt og stafett	I følge NOFs regler for NM
Trondheim Open, individuelt lørdag	D/H tom 12 og D/H 13-16N: Alle som fullfører D/H 13-16: 1/3 av startende D/H 17-20: 1/8 av startende D/H 21: 1/8 av startende Øvrige klasser: Klassevinnere
Trondheim Open, stafett søndag	Klasse 13-16: 1/3 av startende lag Klasse 17: 1/8 av startende lag Klasse mix: uttrekkspremier
Trondheim Open, individuelt søndag	D/H t.o.m 12 og D/H 13-16N: Alle som fullfører

Barneparkering

Tilbud om barneparkering på arena begge dager

Reise/ Kommunikasjon

Det er god kommunikasjon til Trondheim sentrum med tog, buss samt hurtigbåt. Flybuss fra Trondheim lufthavn Værnes går hvert 10. minutt. Det er mange parkeringsanlegg i Trondheim sentrum. For parkering ved arenaer, se info for de enkelte løpsdagene.

Arrangementets hjemmeside: <http://nmsprint2014.no>

Overnatting

Arrangøren har inngått avtale med Thon Hotel Gildevangen som NM-hotell: www.thonhotels.no/gildevangen ligger midt i sentrum med inngang fra Carl Johansgt.

Hotellet serverer hver dag en sunn frokostbuffet i frokostsalen. Frokostbuffeten inneholder et bredt utvalg av kalde og varme retter, frisk frukt og et utvalg av økologiske produkter. Hotellet har et enkelt men funksjonelt treningsrom som er tilgjengelig for gjestene. Gratis trådløst internett er tilgjengelig på hele hotellet.

Thon Hotel Gildevangen har satt av rom til NM Sprint 23-25.05.2014. For bestilling ta kontakt på tlf. 73870130 (booking 08.00 -16.00) eller på e-post gildevangen.booking@thonhotels.no v/ Åse Beck. **Oppgi blokk resv.nr. 10361973 – innen 01.05.14.**

Pris enkeltrom: 695,- pr rom pr natt inkl. frokost & mva.
Pris dobbeltrom: 795,- pr rom pr natt inkl. frokost & mva.
Pris 3-sengsrom: 995,- pr rom pr natt inkl. frokost & mva.
Pris 4-sengsrom: 1195,- pr rom pr natt inkl. frokost & mva.

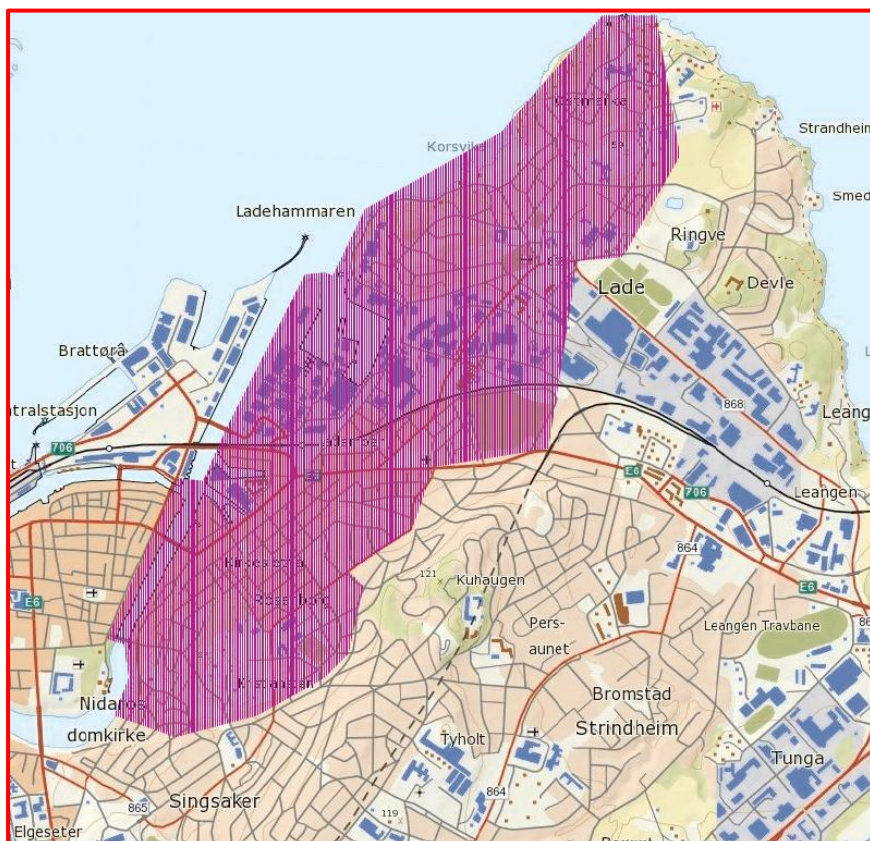
Andre Thon hotell i Trondheim har ikke samme tilbud.

[Britannia Hotel](#) Dronningens gate 5, 7011 Trondheim +47 73 800 800

[Thon Hotel Prinsen](#) Kongens gate 30, 7012 Trondheim +47 73 80 70 00

[Thon Hotel Trondheim](#) Kongens gate 15, 7013 Trondheim +47 73 88 47 88

Sperret område



Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert om aktuell sperring, endringer i denne og å respektere denne. Brudd på sperrereglene vil medføre startnekt eller diskvalifikasjon. For oppdatert informasjon til enhver tid, vises til utøversidene hos orientering.no.

Organisasjon

Hovedkomiteleder

Arenasjef lørdag

Arenasjef søndag

Løypeleggere lørdag

Løypeleggere søndag

Sekretariatsleder

TD NM Sprint individuelt lørdag

TD NM Sprint stafett søndag

TD arrangøransvar

Tor Gjermstad

Jon Vindal

Knut Skjesol

Svein Erik Bratsberg og Lars Skrøvseth

Johannes Høysæter og Lars Skrøvseth

Siri Drogset

Bjørn Berger

Bjørn P. Løvaas

Jan Arild Johnsen