

NM-uka 2015

PM fellesinformasjon NM-uka 10-13. september



Kjære o-løpere og o-entusiaster

Det er en stor glede for o-gruppa i Frol IL å ønske dere velkommen til årets NM! Vi håper at arrangementet vil by på mange fine opplevelser både i og utenfor o-løypa.

Vi håper at disse dagene vil oppleves som sportslig utfordrende, virker motiverende for fremtidig satsing og at det vil bli knyttet vennskapsbånd på tvers av klubber slik at o-miljøet i Norge fortsetter å vokse. Terrenget er variert og det ligger derfor til rette for både fysiske og tekniske prøvelser disse fire dagene.

Jeg vil takke alle frivillige fra klubben som stiller opp og gjør det mulig for oss å arrangere et NM. Jeg vil også takke alle våre sponsorer og samarbeidspartnere. Et NM arrangement krever mye; alt fra løypelegging til vaffelsteking og som leder er det flott å være en del av en så sterk dugnadsånd som vi har i klubben.

Vi skal gjøre vårt for at både utøvere, trenere, støttepersonell og publikum får noen fine NM dager her på Levanger.

Lykke til!

Rune Lyngen, Leder NM 2015

Velkommen

Som ordfører i Levanger er det en stor glede å ønske velkommen til NM Uka i orientering. Jeg vil først benytte anledningen til å gratulere Frol IL med tildelingen av Norgesmesterskapet.

Med den kjennskap jeg har til ildsjelene og dugnadsgjengen i Frol IL er jeg helt sikker på at dere alle kommer til å få oppleve et profesjonelt mesterskap i flotte omgivelser.

Selv om det selvfølgelig er det sportslige som står i sentrum håper jeg dere får anledning til å gjøre dere kjent i den flotte og mangfoldige kommunen vår.

Jeg vil nok engang rette en stor takk til alle frivillige som har gjort denne idrettsfesten mulig og ønsker med det utøvere, støtteapparat og tilskuere hjertelig velkommen til flotte dager i Levanger.

Robert Svarva, Ordfører i Levanger



Program for NM-uka

Torsdag 10. sept.	NM langdistanse	D/H 17-18, D/H 19-20 D/H 21	Første start kl 10:30
			Premieutdeling på arena ca. kl 14:30
Fredag 11. sept.	Mellomdistanse kvalifisering	D/H 21	Første start kl 15:00
	NO inviterer til klubbmøte på Leva-Fro		Kl 18:00, eller så fort som mulig etter kvalifiseringa er ferdig
Lørdag 12. sept.	NM mellomdistanse Finaler	D/H 17-18, D/H 19-20 D/H 21	Første start kl 10:00
			Blomsterseremoni på arena ca. kl. 14:30
	Fellesmiddag og premieutdeling mellomdistanse Trønderhallen		Middag 18:00 Premieutdeling ca. 19:30
Søndag 13. sept.	NM stafett	D/H 17-	Start damer kl. 09:30 Start herrer kl. 11:00
			Premieutdeling på arena ca. Kl. 14:00



Tilbud til publikum:

Torsdag 10. sept.

Skoleorientering for alle 7. klassinger i Levanger

Lørdag 12. sept.

Publikumsløp. Fri start mellom kl. 15:00 og 16:00.

Publikumsløpet går i løypene til klassene D/H 17-18 og D/H 19-20. Det blir ikke anledning til å løpe seniorløypene. Påmelding på løpskontoret lørdag innen kl. 14:30. Startkontingent kr 100,-. Betales kontant (Vi har også terminal).

Tidtaking i Brikkesys. Ta med løpsbrikke for registrering ved påmelding hvis du vil løpe på tid. Resultatliste for hver løype finnes på www.brikkesys.no etter løpet.

Seniorer som blir slått ut på kvalifiseringen fredag gis anledning til å løpe publikumsløpet. Dette ligger inne i startkontingenten for mellomdistansen. Seniorene må også melde seg på på løpskontoret.

Turorientering har NM-post på arena.

Søndag 13. sept.

Turorientering har NM-post på arena.

Arena

Hovedarena er Frolfjellet skisenter i Storlidalen. Arenaen ligger ca. 1,5 km nord for Vulusjøen på Frolfjellet. Finalene på langdistanse, mellomdistanse og stafetten har målgang her.

Kartlink:

<https://www.google.no/maps/place/Frolfjellet+skisenter/@63.6723846,11.5328979,16z/data=!4m2!3m1!1s0x466d774dc694b707:0x8fce711fc8c84bec>



GPS koordinater: 63,672454, 11,533021

Arena for kvalifiseringa til mellomdistansen er Brumyrhaugen. Arenaen ligger ca. 1 km øst for Langåsdammen.

Kartlink:

<https://www.google.no/maps/place/Brumyra,+Levanger/@63.7058982,11.3724567,2719m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x466d7aac85150425:0x732bc1c0592d5e7b>

GPS koordinater: 63,708816, 11,366666

Adkomst til arena

Det merkes fra E6 ved «Okkenhaugkrysset» inn på FV128, Okkenhaugsveien ca. 2,5 km øst for Levanger sentrum alle dager.

Til Frolfjellet skisenter er det ca. 15 km. fra avkjøring av E6

Til Brumyrhaugen er det ca. 4,5 km fra avkjøring av E6.

Parkering

Parkering alle finaler er i umiddelbar nærhet til arena Frolfjellet skisenter. Inntil 1000 m å gå.

Parkering kvalifisering mellomdistanse skjer på arena. Parkeringsavgift kr 50.- Kun kontant betaling.

Bomvei

For å komme til arena i Frolfjellet skisenter må man kjøre en bomvei.

Pris kr 50 pr dag. Bommen er betjent i tidsrommet 2 timer før første start og fram til tiden for første start. Mens bommen er betjent kan det betales med kontanter. Utenom dette tidsrommet kan det kun betales med kort.

På søndag er bommen betjent fram til starten på herrestafetten.

Kart og terreng

Kartene som skal brukes til langdistanse, mellomdistanse finale og stafett er synfart og rentegnet av Anton Bjartnes 2014/2015. Grunnlagsdata er laserkurver og spesialkonstruksjon



av Tore Lund. Kartet holder jevn god kvalitet. Størrelse og klassifisering av myrer varierer etter vær og årstid, og det kan være diffuse overganger. Karttegn for myrsig (308) er brukt utstrakt og enkelte kan være inntil 8-10 meter brede.

En del små stier i hytteområder, kløvveger og dyretråkk er ikke med på kartet. Enkelte tydelige steiner under minstemål er tatt med.

Terrenget for finalene er typisk trøndersk terreng som ligger fra 300 m.o.h. opp til tregrensa og består hovedsakelig av gran- og furuskog med god til meget god løpbarhet og større og mindre myrer. I lavere deler er det partier med tettere granskog og i øvre deler av terrenget er det mer fjellpreg på vegetasjonen og områder med snaufjell. Området er grovkupert med flere bratte bekkedaler og store åser.

Terrenget har generelt moderat detaljrikdom, men enkelte områder er mer detaljer og stiller krav til nøyaktig kartlesing. Det er få stier.

Det er lite skogsdrift i området og derfor lite kvist og grener på bakken. Det er imidlertid noe vindfall som er markert enten ved karttegn for løpshindrende undervegetasjon (407/409) eller tett skog (410).

I løpsområdet er det flere større bekker/elver som normalt kan passeres overalt hvor kartet tilsier det, men ved mye nedbør kan enkelte bli vanskelig å krysse. Aktuelle passeringspunkt vil bli markert på løpskartet (karttegn 708) og i tilfelle mye nedbør vil disse bli tilrettelagt med tau eller bru. Hvilke tiltak som er gjort vil bli opplyst på de aktuelle løpsdagene.

Forbudt område

Løperne kan komme i kontakt med hytter alle dager. Plattinger/terrasser og øvrig opparbeidet område er forbudt å krysse.

Det er ikke tillatt å bevege seg i terrenget utenfor atkomstveien til arena eller andre veier i arenaområdet. Dette gjelder også veier til start og karanteneområdene.

Toaletter

Frolfjellet skisenter har toaletter ved parkeringsplassen og inne på arena. Det er også toaletter i karanteneområdet.

Brumyrhaugen, kvalifisering mellomdistanse. Her vil det være toaletter på arena og ca 500 m før man kommer til start.



Løpskontor.

Løpskontor på Intersport Gigant på Magnetten kjøpesenter, åpent onsdag 9. september kl. 16:00-20:00. Skiltet fra E6 sør for Levanger sentrum. De som har bestilt overnatting i militærkasernene på Rinnleiret må hente nøklene på løpskontoret.

På alle løpsdagene er det løpskontor på arena. I Frolfjellet skisenter finner du løpskontoret i idrettshytta. Åpent fra 2 timer før første start alle dager.

Fellesmiddag

Lørdag 12. september kl 18:00 inviterer Frol IL orientering og NM-uka til fellesmiddag i Levangers nye storstue Trønderhallen (ligger på nordsiden av byen). Deltakerne vil få servert en buffé bestående av mye lokale råvarer fra Innherred og omegn.

Bankettbillettene utleveres lagvis på løpskontoret. Det sendes faktura til lagene i etterkant av NM.

Medalje- /premieseremoni for mellomdistansen etter middagen. For de som ikke deltar på middagen, men som ønsker å delta på medalje- /premieseremoni, åpnes dørene klokken 19.30.

Restaurant

Kiosk på arena med salg av kaffe, vaffel, kaker (også glutenfritt alternativ), brus, frukt, smoothie og sjokolade. Hjemmelaget blomkålsuppe m/brød og grillet «Frolburger».

Fredag: Enkelt kiosksalg uten varmmat.

Salg på arena

Rune`s O-utstyr vil ha salg av O-utstyr på arena. www.outstyr.no

Intersport Gigant Levanger vil ha salg av sportsutstyr



Media

Vi tilbyr eget, innendørs presserom i Frolfjellet skisenter med litt forhøyet kapasitet på internett.

Adgang krever akkreditering som kan bestilles på løpskontoret, helst på forhånd. Med akkreditering får du passord til Wi-Fi i presserommet.

Enkel bevertning.

Egen parkering inntil arenaene.

Deltagerkonvolutter / lagsposer

Under de individuelle løpene under NM vil det ikke bli delt ut deltagerkonvolutter. Startnummer og evt. emiTag deles ut på forstart på vei til start. Før stafetten deles det ut lagsposer med startnummer. Dette skjer fra løpskontoret. PM ligger ute på arrangementets hjemmeside, blir slått opp på arena og er også tilgjengelig på løpskontoret.

PM

Felles informasjon for alle dagene er gitt i dette dokumentet. Det er ett separat PM for hvert løp med detaljer om løpet. Alle PM er tilgjengelig på arrangementets hjemmeside, oppslått på arena og på løpskontoret.

