



# NM SKI-ORIENTERING 2017



## PM lørdag 25. februar og søndag 26. februar 2017

### Program lørdag 25. februar

10:00 Løpskontoret åpner på klubbhuset ved Lensbygda Sportsplass  
12:00 Start NM stafett arena Laupen  
13.00 Start Kiwiløpet arena Laupen  
15:00 Premieutdeling Lensbygda Sportsplass  
15:30 Middag Lensbygda Sportsplass  
10:00 – 16:30 Åpen kafe på Lensbygda Sportsplass

### Program søndag 26. februar

09:00 Løpskontoret åpner Lensbygda Sportsplass  
11:00 Start NM lang arena Laupen  
11.00 Start IDT-løpet arena Laupen  
14:00 Premieutdeling Lensbygda Sportsplass  
09:00 – 14:30 Åpen kafe på Lensbygda Sportsplass

### Fremmøte / merking / arena / parkering

Lensbygda Sportsplass. Merket med o-skjermer fra RV. 33 Skreia, FV. 73 Lensbygda og FV. 244 Lena. Klubbhus med garderobe og samlingsal. Start og mål (arena) for løpene er inne ved Laupen, 5 km syd for Lensbygda Sportsplass. Her er det 100 til 400 m å gå fra parkering til målområdet. Da det er begrensa med parkering er det fint om en fyller opp bilene. OBS: Bomveg kr. 45,-. KUN KORT.

### Løypelengder/vinnertid

#### Lørdag NM stafett

D17: 1. og 3. etappe 5,0 – 5,1 km – 30 min, 2. etappe 4,1 km – 25 min  
H17: 1. og 3. etappe 6,9 – 7,3 km – 35 min, 2. etappe 4,9 km – 25 min

#### Lørdag publikumsløp Kiwiløpet, mellomdistanse

N-åpen, D/ H11-12: 2,1 km – 20 min  
D/H13-14, D/H70, Direkte kort: 2,9 km – 25 min  
D/H15-16, D40, D50, D60, H60: 4,1 km – 30 min  
D17-20, D21, H50, Direkte lang: 4,9 km – 30 min  
H17-20, H40: 6,0 km – 30 min  
H21: 6,9 km – 35 min

## **Søndag NM lang**

D 17-20	7,9 km / 50 min	H 17-20	10,9 km / 60 min
D 21	10,3 km / 60 min	H 21	16,5 km / 80 min

H21 har kartbytte (snu kartet) og drikkepost etter 10,3 km. Følg merking til ny startpost.

## **Søndag publikumsløp IDT-løpet, langdistanse**

N-åpen, D/H11-12: 2,9 km / 30 min  
D/H13-14, D/H70, Direkte kort: 5 km / 40 min  
D/H15-16; D50, D60, H60: 5,8 km / 40-45 min  
D40, H50, Direkte lang: 7,9 km / 50-55 min  
H40: 10,3 km / 60 min

## **Startnummer NM deltakere**

NM-klassene skal gå med startnummer begge dager. Dette utdeles på løpskontoret. Nummeret skal festes på venstre lår.

## **Start**

Lørdag er det start er på arena Laupen. For 1. etappe og publikumsløp er det opprop 3 min før start og nulling av EmiTag 2 min før start. Kartet utdeles 1 min før start for alle klasser unntatt NM stafett hvor kartet utdeles 15 sekunder før start. Det er startpost ca 100 meter etter selve starten.

Søndag er det start 600 m nord for arena, følg merking nordover på vannet og videre langs veien. Det er opprop 3 min før start og nulling av EmiTag 2 min før start. Kartet utdeles 1 min før start for alle klasser unntatt NM klassene hvor kartet utdeles 15 sekunder før start. Det er startpost ca 50 meter etter selve starten.

Det er oppvarmingsløype sydvest for veien.

## **Kart til N-åpen og D/H10-12**

Deltakerne i N-Åpen og D/H 10-12 får utdelt kartet på forhånd når de ankommer arena Laupen. Spør etter kart i bobilen (sekretariatet).

## **Kart / spor / terreng:**

Målestokk 1:10 000 for alle klasser unntatt løyper under 3 km, disse har kart i målestokk 1:7 500, ekvidistanse er 5m for alle.

Pga. snøforholdene går løypene mye på myrområder. Det er fra 0 – 50 cm med snø i terrenget. Løypenettet fordeler seg med ca 95 % smal-spor og 5 % bred-spor. Terrenget består av delvis åpen, småkupert gran og furuskog med myrområder og hogstflater.

På de fleste myrer og åpne områder er snøforholdene bra, men i skogen kan dere komme bort i lyng og kvister som stikker opp. Da det er stedvis lite snø i skogen, egner det seg ikke så godt å kutte mellom sporene her. Løypene i skogen er stedvis kronglete og krevende skiteknisk, mens de raskeste områdene er på myrer og vann. Det stikker opp en del stubber og kvist i hogstfeltene så det anbefales ikke å kutte her.

## **Mål**

Mål er ved arena Laupen. Målregistrering skjer ved stempling/registrering av EmiTag. Etter målgang går dere opp til bobilen på veien for avlesing av EmiTag. Først på dette tidspunkt får dere avklart om løpet er godkjent. Enkel resultatservice ved arena Laupen.

## **Leiebrikker og kartstativ**

Fås utlevert ved løpskontor ved Lensbygda Sports plass.

**Varmestue / servering:**

I klubbhus ved Lensbygda Sports plass selges middag lørdag, kaker, vafler, varme og kalde drikker, snacks o.l. begge dager. De som ikke har forhåndsbestilt middag kan kjøpe denne til kr. 125,-. Det serveres stroganoffgryte, kaffe og kake. Under middagen vil verdensmester Lars Moholdt fortelle om løpet sitt.

**Garderobe / toalett**

Toalett og garderober er inne på klubbhuset ved Lensbygda Sports plass. Enkel utedo ved arena Laupen.

**Premiering:**

I NM er det premiering iht NOFs reglement (NOFs diplom og premier til 1/3 av de startende og medaljer til de 3 beste). For publikumsløpene er det premie til alle fullførte opp til 12 år, 1/3 av startende for 13- 16 år, og til vinneren for 17 år og eldre.

**Løpsledelse / TD:**

Løpsleder: Kjersti Småstuen

Løypelegger: Erlend Slokvik

TD: Jan Arild Johnsen