



ULTRALANG 19. AUGUST 2018

HØYDALSMO



10.8.2018

HØYDALSMO IL YNSKJER VELKOMEN TIL:

NM ULTRALANG FOR Jr OG Sr

+ SOMMARLØP FOR ALLE KLASSER

SUNDAG 19.AUGUST 2018

(Minner også om NC og Sommarløp på Rauland dagen før)

Arena:

Høydalsmo Stadion, Høydalsmo, Telemark.

Tilgang til dusj i Høydalsmo Samfunnshus 200 meter frå mål.

Sal av mat og sportsutstyr (Sport 8) på arena.

Start:

NM: Fyrste start kl 1000, 15 min til startplass frå samlingsplass (sjå PM for detaljer).

Karantene: Ved mange deltakarar kan det bli aktuelt (sjå PM).

SOMMARLØPET: Fri start mellom kl 1030 og 1300. 10 min å gå til start.

Klasser og løyper NM Ultra:

				*)
1	H 21 NM	20,4 km	150 min	3 min
2	D 21 NM	13,9 km	120 min	3 min
3	H 19 -20 NM	15,1 km	120 min	3 min
4	D 19-20 NM	10,9 km	100 min	3 min
5	H 17-18 NM	12,5 km	100 min	3 min
6	D 17-18 NM	9,4 km	90 min	3 min

*) Startintervall kan bli redusert til 2 min ved stor deltaking i enkelte klasser

Klasser og løyper Sommarløpet (fri start):

7	A	5,1 km	H17, H40
8	A	3,8 km	D15-16, D17, D40, D50, H15-16, H50, H60
9	A	3,0 km	D60, D70, D80, H70, H80
10	B	3,0 km	D13-14, D17B, H13-14, H17B
11	C	2,6 km	D-10, D11-12, D13-16C, D17C, H-10, H11-12, H 13-16C, H17C
12	N	2,0 km	N-open, D11-12N, D 13-16N, D17-N, H11-12N, H13-16N, H17-N

(Ingen direkteklasser, men påmelding på arena på løpsdagen mot tilleggsavgift).

SOMMARLØPET INNGÅR I REKRUTTKARUSELLEN I MIDT-TELEMARK 2018.



Kart:

NM: «Grønliheia», utgjeve 2018. Målestokk 1:15 000, ekvidistanse 5 m. 11 km².

SOMMARLØPET: Same terreng, men målestokk 1:7500 (Løype 7 har 1:10000).



Løpsantrekk og sko

I henhold til NOF's reglement.

Omtale av løpsterrenget

Løpsterrenget strekker seg frå Høydalsmo Stadion på 560 moh og opp til eit heiområde med ca 800 moh som høgaste punkt. Terrenget er variert med åpne myrområder, ein del små og store vatn og liar med granskog. Ein god del skiløyper og stiar nær arena. Terrenget har generelt glissen skog og låg undervegetasjon.

Løpskontor

På arena frå kl 0800.

Tidtaking og GPS

NM: Det blir nytta EMIT EKT stemplingskontroll og tidtaking med emiTag. Enkelte løparar skal ha på seg GPS tracking. Nærare informasjon om dette vil bli gjeve i PM.

SOMMARLØPET: EMIT EKT

Ordinær påmelding

Påmelding NM Ultra og Sommarløpet: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/7777>

Påmeldingsfrist

NM: Søndag 12. august kl 23:59 og Sommarløpet onsdag 15.august kl 23:59.

Etteranmeldingfrist

NM: Onsdag 15.august kl 23:59 og Sommarløpet på arena fram til kl 1200.



Startkontingent

NM: Kr 700,- pr løpar. Etteranmeldingsgebyr er 50 % i tillegg pr. løpar.

I samsvar med NOFs regler kjem i tillegg reisefordeling med kr 100,- pr løpar.

Pris leigebrikke 30 kr. Startkontingent og reisefordeling blir fakturert klubben i ettertid.

SOMMARLØPET: 17år → kr 170,- og →17 år kr 80. Etteranmelding +50% for alle over 12 år.

Premiering

NM: I henhold til NOFs regler (1/3 del) og NM medaljer. Medaljeseremoni/premier ca kl 15:00.

SOMMARLØPET: 100% inntil 12 år + alle N-klasser, 33% 13-16 år, klassevinnarar for øvrig.

Reise / Kommunikasjon

Høydalsmo ligg langs E134 210 km frå Oslo, 300 km frå Bergen og 65 km frå Bø stasjon på Sørlandsbanen. Enklast med bil. Alternativet er Ekspressbuss (sjå www.nor-way.no) eller tog til Bø stasjon og buss 65 km til Høydalsmo. Parkering på arena (inntil 500 meter å gå).

Nøkkelpersonar:

Løpsleiar:	Ketil Kvaale	97141311	ketilkv@online.no
Løypeleggar:	Asbjørn Byggland	97037296	asbjorn.byggland@tokke.kommune.no
Løypekontrollør:	Per-Christian Hagen	47614711	Per.Chr.Hagen@usn.no
Hovudkontrollør:	Jan Arild Johnsen, NOF	90165680	janarild.johnsen@orientering.no
Informasjon:	Spørsmål om løpet via e-post til løpsleiar		
Heimeside:	www.hoydalsmoil.no		

Overnatting (sjekk også link på www.hoydalsmoil.no)

- Ofte HYTTE OG ROMUTLEIGE, 1 km 95210519 www.ofte.no
- Dalen Bed and Breakfast, 20 km 92817012 www.dalenbb.com
- Hotel Dalen, 20 km 35079000 www.dalenshotel.no
- Groven Camping, 16 km 90956484 www.grovencamping.no
- Rauland, 30 km www.visitrauland.com
- Vrådal Hytter og leiligheter, 40 km *) 35069000 www.vraadalbooking.com

Sperra område

Det er løparanes ansvar å halde seg oppdatert om aktuell sperring, endring av sperra områder og respektere dette. Brot på sperrereglene vil medføre startnekt eller diskvalifikasjon. For oppdatert informasjon om dette til ei kvar tid, viser ein til utøversidene hos www.orientering.no og arrangørens heimeside.

Gamle kart/trening:

Trening i relevant terreng/tilgang til kart: sjå lagets heimeside.

VELKOMEN TIL HØYDALSMO 19.AUGUST.....

