



Verdal O-klubb ønsker velkommen til NM-helg i orientering 20. – 22. september 2019, med blant annet historiens første offisielle NM i Knock-out sprint

Program:

Fredag 20. september 2019 – sprint (Verdalsøra/Ørmelen)

Kl. 17:00: Første start Norgescup sprint junior og senior, og gjesteklasse D/H 16
Kl. 19:00: Premieutdeling

Lørdag 21. september 2019 – NM Knock-out sprint junior og senior, og Knock-out sprint for O-idol for D/H 16 (Verdalsøra/Ørmelen)

Kl. 09:30: Første start prolog for O-idol D/H 16
Kl. 10:00: Første start prolog NM-klassene
Kl. 13:30: Start første semifinale
Kl. 14:50: Start åpne semifinaler
Kl. 15:30: Start første finale
Kl. 17:00: Premieutdeling

Starttidspunkt for semifinaler, åpne semifinaler og finaler kan bli justert. Endelige tidspunkt vil stå i PM.

Søndag 22. september 2019 – NM junior stafett og norgescup avslutning senior med fellesstart forkortet langdistanse (Garnesmarka)

Kl. 09:30: Start Norgescup finale fellesstart H21
Kl. 10:00: Start Norgescup finale fellesstart D21
Kl. 10:00: Start NM junior stafett H17 – 20
Kl. 11:15: Premieutdeling Norgescup D/H21
Kl. 11:30: Start NM junior stafett D17 – 20
Kl. 13:30: Premieutdeling NM junior stafett D/H17 – 20

Velkommen til 3 fartsfylte og spennende konkurransedager i Verdal

www.nmhelg2019.no



Verdal
kommune

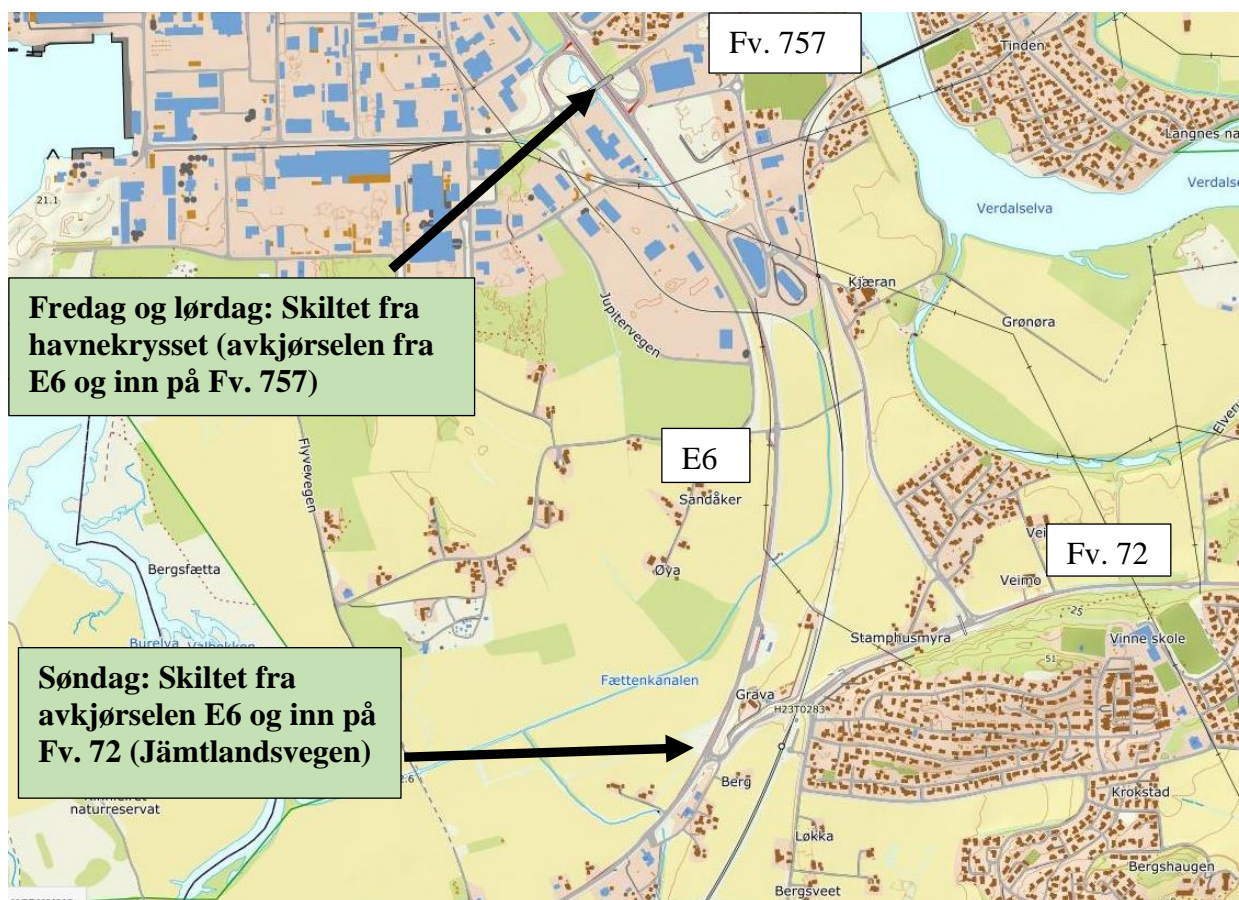
Kart og terreng:

Fredag og lørdag: Verdalsøra/Ørmelen, målestokk 1:4000, utgitt første gang med sprintnorm i 2010, revidert og utvidet i 2019. Løpene fredag og lørdag vil gå i sentrumsområdene i Verdal, og underlaget vil i hovedsak være asfalt, gruslagte stier/veier og park. Området løpene går i er relativt flatt og det forventes stor fart og raske kilometertider. De mest trafikkerte veiene vil bli stengt for biltrafikk under løpene. Sko med pigg er ikke tillatt.

Søndag: Garnesmarka, målestokk 1:10000, utgitt første gang i 1970, revidert og utvidet i 2019. Terrengtet er småkupert, detaljrikt og o-teknisk krevende. Deler av kartet har tett vegetasjon og tynningshogstfelt, noe som vil medføre redusert løpshastighet. Det er noen dyretråkk i området som ikke er med på kartet.

Sperret terreng: Kart over sperret terreng ligger på hjemmesiden www.nmhelg2019.no og på hjemmesiden til NOF www.orientering.no.

Arena: Opplysninger om arena vil bli publisert like før NM-helga på arrangementets hjemmeside og i PM. Fredag og lørdag blir det merket fra havnekrysset (avkjørselen fra E6 og inn på Fv. 757) og inn til arena, samt til løpernes karanteneområde som skal benyttes før start fredag og før start på prolog lørdag. Søndag vil det bli merket fra avkjørselen fra E6 og inn på Fv. 72 (Jämtlandsvegen).



Parkering: Parkering på anviste plasser ved arena alle tre dagene. Ingen parkeringsavgift fredag og lørdag. Søndag er det kr 100,- i parkeringsavgift, som betales kontant eller med vipps.

Klasser og løyper

Fredag 20. september – Norgescup sprint

D/H 16 (gjesteklasse) – stipulert vinnertid 13 minutter

D/H 17-18E – stipulert vinnertid 13 minutter

D/H 19-20E – stipulert vinnertid 13 minutter

D/H 21E – stipulert vinnertid 13 minutter

Lørdag 21. september – O-idol og NM Knock-out sprint

D/H 16 (O-idol) – stipulert vinnertid prolog, semifinale og finale 9 minutter

D/H 17-18E – stipulert vinnertid prolog, semifinale og finale 9 minutter

D/H 19-20E – stipulert vinnertid prolog, semifinale og finale 9 minutter

D/H 21E – stipulert vinnertid prolog, semifinale og finale 9 minutter

Søndag 22. september – Norgescup finale senior og NM junior stafett

D/H 21E – stipulert vinnertid 45 minutter (forkortet langdistanse)

D/H 17 – 20 – stipulert vinnertid 100 minutter (stafett)

Endelige løypelengder vil komme i PM.

Start

Fredag 20. september:

Alle deltagere møter direkte til karanteneområde hvor de skal være registrert før kl. 17.00. Oppvarming i karanteneområdet.

NB!!! Ingen løpere skal innom arena før start.

Første start kl. 17:00. Et minutt startintervall i hver klasse. Forstart 6 minutter før start. Ca. 1 ½ minutt å gå fra forstart til selve starten. Opprop 3 minutter før start.

Lørdag 21. september:

Alle deltagere møter direkte til karanteneområde hvor de skal være registrert før kl. 09.30. Oppvarming i karanteneområdet.

NB!!! Ingen løpere skal innom arena før start.

Første start prolog i O-idol (D/H 16) kl. 09:30. Første start prolog i NM-klassene kl. 10:00. Et minutt startintervall i hver klasse. Forstart 6 minutter før start. Ca. 1 ½ minutt å gå fra forstart til selve starten. Opprop 3 minutter før start.

Semifinaler – første semifinale starter kl. 13:30

De 30 beste i hver av klassene går videre fra prolog til semifinaler. 3 semifinaler á 10 løpere i hver klasse. Semifinalene gjennomføres med gafflingen «Runners Choice». Hva «Runners Choice» innebærer vil bli beskrevet i PM'en. 3 minutter mellom hvert semifinaleheat. Opprop 3 minutter før start.

Løpere som er kvalifisert til semifinaler må oppholde seg innenfor karanteneområdet mellom prolog og semifinale. Karanteneområdet ligger ved arena og består både av innendørs og utendørs areal.

Finaler – første finale starter kl. 15:30

De 3 beste i hver av klassenes 3 semifinaler, pluss fjerdeplass med beste tid (Lucky loser) går videre fra semifinalene til finale. Finalene gjennomføres uten gaffling. 10 minutter mellom hvert finaleheat. Opprop 3 minutter før start.

Løpere som er kvalifisert til finaler må oppholde seg innenfor karanteneområde mellom semifinalene og finalene.

«Åpne» semifinaleheat fra kl. 14:50

For de som ikke kvalifiserer seg til semifinalene er det anledning å løpe igjennom semifinaleløypene med «Runners Choice» uten tidtaking fra kl. 14:50. De «åpne» semifinaleheatene kjøres med to minutters intervall. Møt opp ved start for semifinalene. Heatene fylles opp fortløpende uten hensyn til kjønn og klasser.

Søndag 22. september

NM-stafetten starter på arena. Veksling på arena.

- H17 – 20 starter kl. 10:00
- D17 – 20 starter kl. 11:30

Norgescup fellesstart for D/H 21 starter ca. 1,8 km fra arena (ca. 20 minutter å gå).

- H 21 starter kl. 09:30
- D 21 starter kl. 10:00

Tidtaking og stemping

Fredag og lørdag:

EmitTag med touch-free stemping i alle klassene.

Søndag:

EmitTag for tidtaking, men EKT brikke for stemping på postene.

Mulighet for å leie EmitTag og EKT-brikke for de som ikke har egen (kr. 50,- pr. sty.).

GPS

Ved påmelding godtar alle løperne å løpe med GPS-tracking. Informasjon om hvilke klasser og løpere som skal ha GPS kommer senere.

Påmelding

Ordinær påmeldingsfrist onsdag 11. september 2019 kl. 23:59. Etteranmelding kan gjøres senest mandag 16. september kl. 23:59. Tillegg for etteranmelding er 50 %. Siste frist for registrering av lagoppstilling til stafetten er lørdag 21. september kl. 20:00.

Påmelding gjøres i Eventor med både EmitTag og EKT brikkenummer. De som ikke melder seg på med egen EmitTag brikke tildeles leiebrikke og faktureres kr 50,- i leie pr. løp. Samme leiebrikke skal benyttes i alle løpene. Leveres ved målgang etter siste gangs bruk.

I år er det ingen særegne uttak til O-idol konkurransen, hverken regionalt eller nasjonalt. Det vil være fri påmelding, hvor alle kretser henstilles til være like flinke som de foregående årene til å få med løpere. Mer om O-idol finner dere her:

<http://www.orientering.no/nyheter/innbydelse-til-arets-o-idol-er-klar/>

Startkontingent

Norgescup alle klasser kr 275,-

D/H 16 (fredag) kr 120,-

NM Knock-out sprint alle klasser kr 550,-

O-idol kr 180,-

NM junior stafett pr. lag kr 1 500,-

Reisefordeling etter NOFs regelverk. Gjelder deltagere på NM Knock-out sprint og NM Jr. stafett.

Påmeldingsansvarlig Ole Morten Frøseth tlf. 995 99 839.

Premiering

Premiering i henhold til NOFs konkurranseregler. De tre beste i hver klasse under O-idol får en reise til senior-VM i Danmark i 2020 i regi av Norges orienteringsforbund, her får de bli med «inn i» den norske troppen for å se hvordan det er under et senior-VM.

Salg og kiosk

Salg av grillmat, rikt utvalg av kaker og vanlige kioskvarer alle dager. Rune's o-utstyr har salgstelt på arena alle dagene.

Overnatting

Det ligger informasjon om overnattingsmuligheter på hjemmesiden. På grunn av terrengsperringene er det ikke anledning for løperne å benytte Verdal Hotell og Stiklestad Park Hotell før etter at lørdagens konkurranse er ferdig.

Treningsmuligheter:

Hvis det er ønskelig med trening i relevant terreng ta kontakt med løpsleder.

Løpsorganisasjon

Leder Hovedkomiteen: Inge Hafstad (tlf.nr. 906 64 724, e-post: fmtliha@fylkesmannen.no)

Løpsleder alle dagene: Per Grande (tlf.nr. 416 64 343, e-post: per.grande@outlook.com)

Teknisk ansvarlig: Ole Morten Frøseth

Arenasjef: Kjell Lundsauet

Info og media: Mari Karoline Nubdal Frøseth (tlf.nr. 938 55 599, e-post: mari.karoline@froseth.org)

Økonomi: Karl Arne Melbye

Løypelegger fredag: Tor Ove Hallem

TD fredag: Terje Rønning


Løypelegger lørdag: Anton Bjartnes

TD lørdag: Lars Sandstad Skjeset

Løypelegger søndag: Arne Okkenhaug

TD søndag: Gunnar Vatn

Velkommen til Verdal!

 *Værdalsbruken AS*



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjælte