



**ORIENTERINGSLAGET TØNSBERG OG OMEGN
ØNSKER VELKOMMEN TIL
NM-UKA I ORIENTERING
12. – 15. SEPTEMBER 2019**

- Langdistanse og stafett i åpent skogs- og fjellterreng
- Mellomdistanse i kystterreng
- Overnatting i Norges eldste by
- Spennende og utfordrende løyper
- Kongepokal til vinneren i D21 og H21 på langdistansen

Hjemmeside: www.nm-uka2019.no



Glasshytta
i Vivestad



PROGRAM

Torsdag 12. september – Langdistanse

09.00	Løpskontoret åpner
11.00	Første start NM langdistanse*
13.30 – 14.15	Avgjørelse i juniorklassen
14.30	Avgjørelse i dameklassen
15.00	Avgjørelse i herreklassen
15.20	Blomsterseremoni

Fredag 13. september – Mellomdistanse kvalifisering

13.00	Løpskontoret åpner
15.00	Første start NM mellomdistanse kvalifisering*
16.40	Avgjørelse i NM mellomdistanse kvalifisering

Lørdag 14. september – Mellomdistanse finaler

09.00	Løpskontoret åpner
11.30	Første start NM B-finaler D21 og H21*
11.45	Første start NM mellomdistanse juniorklasser*
13.30	Første start NM mellomdistanser D21 og H21*
14.00 – 15.00	Avgjørelse i juniorklassene
15.00 – 15.30	Avgjørelse i D21 og H21
16.00	Blomsterseremoni
16.30 - 17.30	Start publikumsløpet
19.00	NM Bankett og premieutdeling på Quality Hotel Tønsberg

Søndag 15. september – Stafett

08.00	Løpskontoret åpner
10.00	Start stafett damer
11.30	Start stafett herrer
12.00	Avgjørelse i NM stafett damer
13.30	Avgjørelse i NM stafett herrer
14.15	Premieutdeling
15.00	Avslutning

*) Ved stor deltakelse vil starten fremskyndes.

Klasseinndeling og løypelengder vil være i henhold til NOFs regler for NM.

TERRENG

Terrenget for mellomdistansen på Tjøme, kvalifisering og finaler, er et tradisjonelt små-kupert kystterreng som deles opp av små jorder, grusveier og stier. Toppen av kollene preges av åpen furuskog med lyng og godløpbarhet. Mellom kollene er det partier med undervegetasjon, grønne områder og løpbarheten er dårligere enn oppå kollene.

Terrenget for langdistansen og stafetten på Skrim er et av våre flotteste kartlagte områder. Terrenget er varierende, fra åpen furuskog med store åpne myrer til noe tettere furu- og granskog i skråliene. Løpsområdet er fra middels til svært godt løpbar. Det er et jomfruelig terreng, og det er svært få hogstfelt og stier i området. Kuperingen er fra middels til sterk.

SPERRET OMRÅDE

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

KART

Kart til langdistanse og stafett er «Vindoren». Kart for mellomdistanse kvalifisering og finale vil være utsnitt av «Tjøme». Alle kartene er nytegnet for NM og utgitt i 2019. Kartene er tegnet og synfart av Helge Gisholt.

PARKERING SKRIM / FRAMMØTE

Parkering vil være på Skrim sør, merket fra fv 81, ca 13 km vest for Hvitvingfoss. Det er bomvei fra Surliveien og opp til parkering, kr 70,-.

Arena er ca 2 km fra parkering sydover på vei, ca 30 minutters gange.

PARKERING TJØME / FRAMMØTE

Parkering vil være på Lindhøy skole, merket fra rv 308, rett etter Vrengen bro.

Arena er Tjøme ungdomskole, Haug, ca 2 km nordover fra parkering.

LØPSKONTOR

Løpskontor finnes på arena.

MEDIA

Det er eget telt for media på arena.

PÅMELDING

Fri påmelding i klassene i henhold til Konkurransereglene § 7.1.3, § 8.1.2 og § 8.1.3.

Ved påmelding legges inn Emit brikkenummer og emiTag-nummer. Løpere som ikke melder seg på med egne brikker tildeles leie-brikker. Displaybrikker kan ikke benyttes. Påmelding gjøres i Eventor.

PÅMELDINGSFRISTER

Løp	Ordinær påmeldingsfrist	Etteranmeldingsfrist
Langdistanse	1.september 2019 kl 23:59	10.september 2019 kl 17:00
Mellomdistanse kvalifisering	1.september 2019 kl 23:59	11.september 2019 kl 17:00
Mellomdistanse finale	1.september 2019 kl 23:59	12.september 2019 kl 17:00
Stafett	1.september 2019 kl 23:59	13.september 20109 kl 17:00

Frist for innlevering av lagoppstilling til stafetten er 14.september 2019 kl 20:00

STARTKONTINGENT

NM langdistanse, alle klasser	kr 600,-
NM mellomdistanse, junior	kr 600,-
NM mellomdistanse, senior	kr 675,-
NM stafett, pr lag	kr 1.550,-
emiTag/Emit brikke-leie	kr 50,- pr løp

Reisefordeling iht NOFs regler kr 100,-

Startkontingent refunderes ikke ved forfall etter at ordinær påmeldingsfrist har gått ut.

Tillegg for etteranmelding (det vil si etter ordinær påmeldingsfrist) er 50%.

LØPSANTREKK

I henhold til NOF's reglement. Det er tillatt med piggsko.

FAKTURERING

Lagene faktureres i etterkant.

STEMPLING- OG TIDTAKERSYSTEM

Emit EKT-brikke benyttes som stemplingskontroll. Tidtaking ved hjelp av emiTag.

GPS

Noen av de sist startende løperne vil bære GPS. De som blir tildelt GPS er pliktig til å bære den under løpet.

PREMIEUTDELING

For langdistanse og mellomdistanse vil premieutdelingen finne sted på lørdagens bankett. Premieutdeling for stafetten vil være på arena etter målgang søndag. Etter langdistansen og mellomdistansen vil det være blomsterseremoni på arena.

I år skal det utdeltes kongepokal på langdistansen til vinnere i D21 og H21.

BANKETT

Avholdelse av bankett blir på Quality Hotel Tønsberg (NM-hotellet) lørdag 14. september kl 19.00. Det vil bli servert 2-retters middag og lett underholdning. Premieutdelingen fra langdistansen og mellomdistansen vil skje ca kl 20.00. For de som kun ønsker å være med på premieutdelingen er det gratis inngang. Påmelding til banketten vil bli åpnet i Eventor når påmeldingen åpnes.

SALG

Det blir salg på arena alle dager. Menyen vil være en middagsrett/grillmat og ellers vanlige typer kioskvarer. I tillegg til det være salg av sportsutstyr.

PUBLIKUMSLØP

Etter finalene på mellomdistansen lørdag vil det være anledning for publikum å løpe enten løypa til D17-18 eller løypa til H21. Første start er ca kl 16.30. Påmelding i Eventor. Startkontingent er kr 100,-. Det er ingen premiering.

OVERNATTING

OTO har holdt av en del rom på Quality Hotel Tønsberg for de som ønsker å benytte seg av dette tilbudet, se vår hjemmeside www.nm-uka2019.no. Det er flere hoteller i området i tillegg til hytter, vandrerhjem og campingplasser.

TRENINGSMULIGHETER

Det vil være tilgjengelig treningsopplegg i forkant av NM-uka, se www.nm-uka2019.no for mer informasjon.

LØYPELEGGERE OG TD

Hoved-TD	Jan Arild Johnsen, NOF
Løpsleder	Turid Ødegård
Løypelegger langdistanse	Roar Mathisen
Kontrollør langdistanse	Brit Volden
Løypelegger mellomdistanse kval.	Anne Gyri Gløersen
Kontrollør mellomdistanse kval.	Runar Kittilsen
Løypelegger mellomdistanse finaler	Tor Ivar Christiansen
Kontrollør mellomdistanse finaler	Bjørnar Olsrød
Løypelegger stafett	Frode Robertsen
Kontrollør stafett	Øivind Myhre