



Foto: Devegg Ruud

## INNBYDELSE

**NM Ultralang og Ungdomsløp med fellesstart 15.8.  
Norgescup mellom 16.8.**

Versjon 2, 25.06.2020

# «I disse Koronatider...»

IF Sturla og Lierbygda O-lag er veldig glade for at det ser ut som vi kan arrangere NM Ultralang og Norgescup i august. Vi er selvfølgelig nødt til å forholde oss til de til enhver tid gjeldende retningslinjer for å arrangere o-løp og de generelle smittevernsregler fra myndighetene.

Fra 15. juni har myndighetene åpnet for arrangementer med opp til 200 deltakere. Dette vil gi oss mulighet for å dele opp begge løpsdager i to arrangementer, slik at juniorer og seniorer løper til ulike tider. På denne måten vil det ikke være flere enn 200 personer samlet på arena til enhver tid.

En slik løsning vil likevel kreve en rekke forholdsregler:

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon.
- Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.
- Arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene
- Det er ingen resultatservice på samlingsplass, resultater kommer på nett
- For å kunne få med flest mulig løpere åpnes det dessverre ikke for publikum. Eventuelle sjåførere bes om å f.eks. gå en tur utenfor løpsterrenget. Lunsj eller et kaffebesøk på hyggelige Eiksetra kan også anbefales.
- Regelen om 1 meter avstand til hverandre gjelder under hele arrangementet. Det er en forutsetning at dette følges både på samlingsplass og i o-løypa.
- Det vil være en smittevernsansvarlig tilstede som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt.
- Forøvrig følger vi pr. nå i planleggingen retningslinjer gitt i Norges Orienteringsforbunds «Veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse», datert 20.mai. Det kan komme nye bestemmelser som gjør at vi må endre planene.
- Se også folkehelseinstituttets veileder for idrett: <https://www.fhi.no/nyheter/2020/veileder-for-idrett/>
- PM vil bli vårt viktigste informasjonsdokument når det nærmer seg løpsdagene. Alle deltakere er pliktige til å sette deg godt inn i denne.
- Antall deltakere i NM Ultralang vil påvirke hvor mange øvrige løpere vi kan la starte. Vi velger å prioritere klassene D/H13-16. Mer informasjon om dette finner dere lengre ut i invitasjonen.



# NM Ultralang

## Senior – Junior - lørdag 15. august

### Arena

På Martinsløkka, Eikseterveien 36 i Lier kommune.  
Løpskontor på arena.

### Klasser og løyper

Klasse	Vinnertid	Lengde
D17-18	88 min	11,2 km
D19-20	99 min	13,1 km
D21	120 min	16,3 km
H17-18	97 min	13,9 km
H19-20	116 min	17,4 km
H21	145 min	23,1 km

### Start

Første start senior kl. 09:00.  
Første start junior kl. 13:30.  
NB: Tidspunkt kan endres, men seniorklassene starter først på dagen.

Siden en todeling av NM Ultralang vil forlenge arrangementet så er dette nå lagt til lørdag. Det blir 2 min. startintervall. Det er ca. 2 km å gå til start.

### Kart

Skimten, 1: 15 000, 5m ekv. Utgitt 2020.  
ISOM 2017. Trykk: offset

### Terreng

I hovedsak åpen furuskog med myr og småvann. God sikt og fremkommelighet. Lyng og berg i dagen. En god del stier. Terreng er gjennomskåret av langsgående stuprekker. På slutten av løpet skal alle klasser ned en skråli hvor sikten blir noe redusert. Vegetasjon endrer seg til en blanding av gran, furu og lauvskog.

Det går beitedyr i området slik at det kan forekomme dyretråkk som ikke fremkommer på kartet. Noen gamle hogstfelt med god løpbarhet. Store deler av terreng er et typisk utfartsområde, slik at løperne med stor sannsynlighet vil møte syklist og turgåere.

### Tidtaking og GPS

Emit EKT for stempingskontroll, emiTag for tidtaking. Utvalgte løpere løper med GPS, nærmere informasjon i PM.

### Påmelding

Via Eventor. Påmelding åpnes 16. juni  
Siste ordinære frist 03.08 kl. 23:59.  
Etteranmelding innen torsdag 13.08. kl. 17.  
Påmelding vil bli stanset når deltakerkvoten er fylt opp.

### Startkontingent

Kr 720,- (inkluderer bom og P-avgifter)  
Etteranmeldingsgebyr på 50%.  
I hht. til NOFs regler kommer i tillegg reisefordeling på NOK 100.  
Startkontingent refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist.  
Faktureres klubbene etter løpet.

### Premiering

1/3 i hht. NOFs regler samt NM medaljer til de tre beste.  
Informasjon om premieutdeling vil gis i PM.

### Løpsledelse:

Løpsleder: Aud Ellen Brevik, 928 85 033  
Løypeleggere: Kim Farnes Hansen og Vidar Strand  
TD: Jan Arild Johansen  
Løypekontrollør: Øystein Sørensen



# Norgescup

Senior – Junior - søndag 16. august

## Arena

På Martinsløkka, Eikseterveien 36 i Lier kommune.  
Løpskontor på arena.

## Klasser og løyper

Klasse	Vinnertid	Lengde
D17-18	25 min	3,0 km
D19-20	25 min	3,3 km
D 21	35 min	4,7 km
H 17-18	25 min	3,7 km
H19-20	25 min	4,2 km
H21	35 min	6,0 km

## Start

Første start juniorer kl. 10:00.  
Første start seniorer kl. 13:30.  
NC mellomdistanse gjennomføres med 1 min. startintervall.

NB: Tidspunkt kan endres noe, men juniorklassene starter først på dagen.

Det er ca. 2 km å gå til start.

## Kart

Eikheia, 1: 10 000, 5m ekv. Utgitt 2020.  
ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet.

## Terreng

Småkupert og skråli. Øverst åpen barskog med stort innslag av myr.  
Ellers i hovedsak gran- og blandingsskog av varierende alder og tetthet, med undervegetasjonen som for det meste består av lyng og mose.

## Tidtaking og GPS

Emit EKT for stemplingskontroll, emiTag for tidtaking. Utvalgte løpere løper med GPS, nærmere informasjon i PM.

## Påmelding

Via Eventor, siste ordinære frist 03.08 kl. 23:59.  
Etteranmelding innen 14.08 kl. 17.  
Påmelding vil bli stanset når deltakerkvoten er fylt opp.

## Startkontingent

Kr. 340,- (inkluderer bom og P-avgifter)  
Etteranmeldingsgebyr på 50%.  
Startkontingent refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist.  
Faktureres klubbene etter løpet.

## Premiering

1/8 av antall påmeldte.  
Informasjon om premieutdeling vil gis i PM.

## Løpsledelse

Løpsleder: Aud Ellen Brevik  
Løypelegger: Helle Egeberg Vári  
TD: Jan Arild Johansen  
Løypekontrollør: Jan Richard Eriksen



# UngdomsUltra

## D/H 13 – 16 - lørdag 15. august

Situasjonen rundt Covid-19 begrenser hvor mange som kan delta. Vi ser oss derfor nødt til å begrense publikums mulighet til å løpe denne helga. Vi har valgt å prioritere ungdomsløperne. Vi planlegger å gi ungdommene en ultralang løpsopplevelse med fellesstart.

Utviklingen utover sommeren vil vise om vi får til dette. Vi kommer til å oppdatere våre informasjonskanaler jevnlig om situasjonen.

### Løyper og klasser

Klasse	Lengde	Nivå	Vinner tid
H13-14	6,2 km	B	60 min
D13-14	6,2 km	B	60 min
H15-16	9,6 km	A	75 min
D15-16	8,7 km	A	75 min

### Påmelding

Via Eventor. Påmelding vil åpnes tirsdag 04.08 kl. 08:00. Siste frist for påmelding søndag 09.08. kl. 23:59  
Etteranmelding innen torsdag 13.08. kl. 17.

Ungdomskonkurransen foregår i samme arrangement som NM Ultralang for D/H 21.

Som følge av samlet deltakerbegrensning på 200 løpere, hvor NM klassene prioriteres vil evt. antall deltakere i ungdomsklassene måtte reduseres til antall ledige plasser innenfor samlet kvote. Prioriteringsrekkefølge for ungdomsløperne vil derfor være tidspunkt for registrert påmelding.

### Startkontingent

Kr. 150,- (inkluderer bom og P-avgifter)  
Etteranmeldingsgebyr mot 50% tillegg.  
Startkontingent refunderes ikke etter forfall etter ordinær påmeldingsfrist.

### Start

Klassevis fellesstart kl. 10:00-10:20.  
Det er ca. 2 km å gå til start.

### Kart

Tverråsen, 1:10 000, 5m ekv. Utgitt 2020.  
ISOM 2017. Laserprint av høy kvalitet.

### Terreng

Se informasjon gitt om kart NM Ultralang.

### Tidtaking

Stemplingskontroll og tidtaking ved hjelp av emit EKT.

### Premiering

Premier til 1/3 av løperne.

### Løypelegger

Tibor Vári



# Fellesinformasjon

Alle løp

## Brikkeleie

Leie av Emit-brikke og emiTag kr 50 pr. løp.

## Offentlig kommunikasjon

Tog til Drammen. Buss i retning Sylling, med stopp ved Eikseterveien. Ingen offentlig transport de siste 5 km.

## Parkering

Parkering tett opp mot arena. Parkering og bomavgift er inkludert i påmeldingsgebyr.

## Overnatting

Løpshotell i gangavstand fra jernbanestasjonen i Drammen.

Se hjemmesiden, [nmultra2020.no](http://nmultra2020.no) for priser og mer informasjon.

## Sperret område

Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert og respektere dette.

Se hjemmesiden, [nmultra2020.no](http://nmultra2020.no)

## Gamle kart og trening

Se arrangementets hjemmeside.

## Fasiliteter på arena

Løpskontor og toalett.

Fine muligheter for en dukkert i Garsjø etter innkomst.

Det blir muligens enkelt kiosksalg.

På grunn av retningslinjer fra myndighetene vil det pr. i dag ikke bli andre tilbud.

Vi er nødt til å begrense antall mennesker på arena.

Ytterligere detaljer vil gis i PM.

Arena er pr. mai 2020 uten mobildekning.

## Informasjonskanaler

Hjemmeside: [nmultra2020.no](http://nmultra2020.no)

Facebook: NM Ultra 2020

Instagram: [nmultra2020](https://www.instagram.com/nmultra2020)

## Avlysning

Ved eventuell avlysning forholder arrangøren seg til NOF's reglement.

## Informasjon:

Løpsleder Aud Ellen Brevik,

mob. 928 85 033,

e-post: [aud.ellen69@gmail.com](mailto:aud.ellen69@gmail.com)

Vi ønsker hjertelig velkommen til NM-helg i Drammensmarka

Norconsult 



AKLIMA<sup>®</sup>  
WOOL SPECIALIST SINCE 1939

INOV 

noname



NORDIC CHOICE HOTELS™