



Velkommen til NM sprint og Hjalmarløpet m/Norgescup mellomdistanse i Skien 25.- 26. mai 2013



Skien o-klubb og Porsgrunn o-lag ønsker alle hjertelig velkommen til kamp om NM-medaljer og kongepokaler i Skien sentrum og krevende norgescupløp med uttak til junior VM og Nordic Tour i Gulsetmarka rett vest for Skien.

Lørdag 25.mai -

NM Sprint i Skien sentrum og publikumsløp

Søndag 26. mai - Hjalmarløpet

Hjalmarløpet og Norgescup mellomdistanse med testløp til jr. VM



PROGRAM

Lørdag 25. mai - NM Sprint 2013 & publikumsløp – Skien sentrum

Kl 10:00 NM sprint 2013 - Kvalifisering

Kl 12:00 Publikumsløp

Kl 15:00 NM Sprint – Finaler

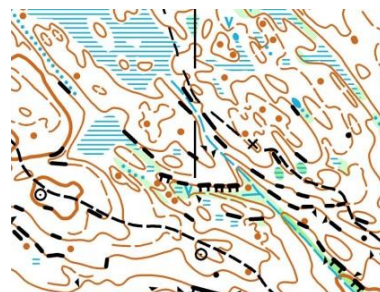
Krevende og variert sprint i delvis kupert bykjerne. Løpsområdet omfatter boligområder, skoleområder, områder med nærings- og kulturbygg, parkanlegg av ulike karakterer, samt områder med bygårder med trange smug. Det er også en del trapper i området.

Søndag 26. mai Hjalmarløpet, mellomdistanse m/Norgescup

Kl 10:00 Norgescup mellomdistanse - start junior og senior

Kl 11:00 Hjalmarløpet – mellomdistanse, start andre klasser

Åpen gran og furuskog med moderat til sterk kupering. Detaljrikt terreng som gir krevende orientering. God fremkommelighet i terrenget med skrinne fjellrabber og blåbærlyng. Populært turterreng med skiløyper og mange store og små stier.



TELEMARK
FYLKESKOMMUNE



SKIEN KOMMUNE

SKIEN FRITIDSPARK



SPORT & NO



www.skienok.no/nmsprint2013

NM SPRINT lørdag 25. mai

Program

Kl 10:00	NM Sprint - kvalifisering	D 17 – 18 og H 17 – 18
Kl 10:30	NM Sprint - kvalifisering	D 19 -20 og H 19 – 20
Kl 11:00	NM Sprint - kvalifisering	D 21 og H 21
Kl 15:00	NM Sprint - finaler	
	Klassene starter etter hverandre i følgende rekkefølge: D 17-18, D 19-20, H 17-18, H 19-20, D21 og H 21	
Kl 18:00	Medaljeseremoni på arena. Utdeling av kongepokaler.	

Frammøte/start

Kvalifisering: Merket fra innkjøringsveiene til Skien sentrum. All parkering skal skje i Bygarasjen i Skien sentrum. Merket herfra til fremmøtested for NM-sprint deltakere, gangavstand 5 min. Også merket til arena for publikum og deltakere i publikumsløpet.

Finaler: Brekkeby videregående skole er karanteneområde før sprintfinalene. Det blir gitt informasjon i PM om transportform tilbake til skolen. Finale-løperne skal ha forlatt arena i sentrum senest kl 13.30.

Arena/Målgang

Arena i Skien sentrum. All parkering i Bygarasjen, eller på anvist plass fra arrangørens funksjonærer.

Publikumsområdet er urbant og barnevognvennlig. Stor o-kiosk og o-grill på arena. Det finnes en rekke cafeer og spisesteder i Skien sentrum.

Startberettiget i NM

Utenlandske løpere som ønsker å delta i NM må etter konkurransereglens pkt. 5.1.2 ha bodd i Norge fra kalenderårets begynnelse og må i tillegg ha vært medlem av en norsk klubb tilsluttet NOF i minst en måned.

Klasser og løyper

Klasse	Antall deltakere	Løypelengde	Antatt vinnertid	Startintervall	Antall heat/ antall til finale
Kvalifisering					
D 21	Åpent	2,2 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 21	Åpent	2,6 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
D 19-20	Åpent	2,0 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 19-20	Åpent	2,4 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
D 17-18	Åpent	2,0 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
H 17-18	Åpent	2,4 km	13-15 min	1 min	3 heat/10 videre
Finaler					
D 21	30	2,4 km	13-15 min	1 min	
H 21	30	2,9 km	13-15 min	1 min	
D 19-20	30	2,1 km	13-15 min	1 min	
H 19-20	30	2,5 km	13-15 min	1 min	
D 17-18	30	2,1 km	13-15 min	1 min	
H 17-18	30	2,5 km	13-15 min	1 min	

Norsk Orientering har fra januar 2010 følgende regler for antall heat i kvalifisering og fordeling av løpere i heatene:

Under kvalifiseringen deles løperne inn i tre heat i alle klasser.

Spesielle tiltak

1. I NM Sprint vil NOF ta ut inntil 20 løpere, dog maksimalt 50 % av de påmeldte, som fordeles likt mellom kvalifiseringsheatene og skal trekkes inn blant siste halvdel av startfeltet.
2. 10 løpere fra hvert heat går til finalen.
3. Ved mindre enn 45 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til to heat i klassen.

Kart

Skien sentrum, utgitt 2013, offset trykk

Målestokk: 1:4000, ekvidistanse 2 m

Løpsantrekk og sko

Løpsantrekk i henhold til NOF's regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen form for metallpigger i NM Sprint (verken piggsko eller «dobbsko»)

Garderober

Garderober med dusj på Brekkeby videregående skole og i Skien Fritidspark.

Publikumsløp 25. mai

Arena/frammøte: Bygarasjen, Skien sentrum – merket til arena.

Start: Første start kl 12:00. Gangavstand fra arena.

Klasser og løypelengder

A	D 15-16	2,1 km	H 15-16, H 40	2,5 km
	D17	2,2 km	H17	2,6 km
	D 40	2,4 km	H 50	2,4 km
	D 50, D 60, D 70	2,1 km	H 60, H 70	2,2 km
B	D 13-14	2,0 km	H 13-14	2,0 km
	D15-16 B	2,0 km	H15-16 B	2,0 km
	D 17 B	2,0 km	H 17 B	2,0 km
C	D 17 C/N	1,9 km	H 17 C/N	1,9 km
	D 13-16 C/N	1,9 km	H 13-16 C/N	1,9 km
	D 11-12	1,9 km	H 11-12	1,9 km
	D -10	1,9 km	H -10	1,9 km
N	N åpen	1,8 km		

Klasser kan bli slått sammen ved lav deltagelse.

Løpsantrekk og sko: Løpsantrekk i henhold til NOF's regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen form for metallpigger (verken piggsko eller «dobbsko»)

Hjalmarløpet m/Norgescup, mellomdistanse 26. mai

Frammøte: Kollmyr idrettsanlegg, Gulsethallen. Merket fra FV 357 Skottfossveien.

Avstand til samlingsplass: Inn til 15 min å gå

Første start Norgescup kl 10:00. Merket til forstart

Første start andre klasser kl 11:00

Garderobe/dusj i Gulsethallen, ca 10 min å gå

Kart

Gulsetmarka vest, utgitt 2013, offset trykk

Målestokk: 1:10.000, ekvidistanse 5 m

Klasser og løyper

Nivå	Klasse	Løypelengde	Klasse	Løypelengde
Norgescup	D 21 E	4,5 km	H 21 E	5,5 km
Norgescup	D 17-20 E	3,5 km	H 17-20 E	4,5 km

A	D 15-16	3,3 km	H 15-16	3,5 km
	D17-20	3,3 km	H17-20	3,5 km
	D21	3,5 km	H21	4,0 km
	D 35, D 40	3,3 km	H 35, H 40	4,0 km
	D 45, D 50	3,0 km	H 45, H 50	3,5 km
	D 55, D 60	3,0 km	H 55, H 60	3,3 km
	D 65, D 70	2,5 km	H 65, H 70	3,0 km
	D 75	2,5 km	H 75	2,5 km
B	D 13-14	3,0 km	H 13-14	3,0 km
	D15-16B	3,0 km	H15-16B	3,0 km
	D 17B	3,0 km	H 17B	3,0 km
C	D 17C	2,5 km	H 17 C	2,5 km
	D 13-16C	2,5 km	H 13-16 C	2,5 km
	D 11-12	2,5 km	H 11-12	2,5 km
	D 10	2,5 km	H 10	2,5 km
N	D 13-16 N	2,0 km	H 13-16 N	2,0 km
	D 11-12 N	2,0 km	H 11-12N	2,0 km
	N åpen	2,0 km	N-åpen	2,0 km

Klasser kan bli slått sammen ved lav deltagelse.

Fellesinformasjon all konkurranser

Tidtaking

Det benyttes EMIT tidtaking på alle løp i NM helgen, 25. og 26. mai. Løperne er selv ansvarlig for å stille med egen brikke. Brikkenummer skal oppgis ved påmelding. Arrangøren har et begrenset antall leiebrikker tilgjengelig. Leie kr 30 pr løp. Eventuelt tapte leiebrikker må erstattes.

Løperne i NM Sprint og Norgescup, mellomdistanse vil få utdelt emiTag og kan ikke benytte EMIT displaybrikke, da disse forstyrrer tidtakersystemet. Enkelte løpere skal løpe med GPS tracking. Dette vil bli opplyst om i god tid før start løpsdagen. Displaybrikke kan benyttes i publikumsløp på lørdag og i Hjalmarløpet på søndag.

Ordinær påmelding

Påmelding via Eventor.

Påmeldingsfrister

NM Sprint 2013 & Norgescup mellomdistanse: Fredag 10. mai kl 23:59.

Publikumsløp 25. mai og Hjalmarløpet 26. mai: Mandag 20. mai kl 23:59

Etteranmelding

Det er mulig å etteranmelde seg til løpene.

Felles etteranmeldingsfrist for NM og Norgescup løp er onsdag 22. mai kl 18:00 via Eventor.

Etter 22. mai og fram til en time før start er det mulig å etteranmelde seg til publikumsløp 25. mai og Hjalmarløpet. Det forutsetter at det er ledig plass på startlista og at kart er tilgjengelig. Etteranmelding via Eventor frem til 24. mai kl 17:00, og på løpskontoret frem til en time før første start løpsdagen.

Startkontingenter

NM Sprint

Kr 530 pr. løper. Etteranmeldingsgebyr kr 260.

I tillegg kommer i hht NOF's regler, reisefordeling på kr 100 pr. løper.

Publikumsløp NM sprint & Hjalmarløpet m/Norgescup, mellomdistanse

	Ordinær frist innen 10. mai for E-klasser 20. mai for øvrige klasser	Innen 22. mai	Innen 1 time før start
E-klasser Norgescup	Kr 270	Kr 380	-
< 17 år Hjalmarløpet og Publikumsløp 25. mai	Kr 80	Kr 120	Kr 160
> 17 år Hjalmarløpet og Publikumsløp 25. mai	Kr 160	Kr 230	Kr 300

Klubbene får tilsendt faktura etter løpene.

Premiering

NM-sprint	I følge NOF's regler for NM
Publikumsløp 25. mai	D/H 12: Alle som fullfører D/H 13-16: 1/3 av startende Øvrige klasser: Klassevinnere
Norgescup 26. mai	6 beste i hver klasse
Hjalmarløpet 26. mai	D/H 12: Alle som fullfører D/H 13-16: 1/3 av startende Øvrige klasser: Klassevinnere

Barneparkering og småtroll

Lørdag: Ingen tilbud om Småtroll og barneparkering.

Søndag på arena Gulset: Tilbud om småtroll og barneparkering fra kl 10–14. Hesteridning tilbys.

Reise og overnatting

Det er god kommunikasjon til Skien sentrum med tog, buss og fly og kort vei til arenaer og overnattingsalternativer. Gode parkeringsmuligheter i Skien sentrum (Bygarasjen) og i gangavstand til arena søndag. Prisgunstig overnatting tilbys gjennom arrangementets samarbeidspartnere Thon Hotel Høyer midt i Skien sentrum og Skien Fritidspark ca 3 km sør for sentrum. Her er det gode trenings- og rekreasjonsmuligheter og flere ulike overnattingstilbud. Oppgi "NM Sprint" som rabattkode.

Thon Hotell Høyers: www.thonhotels.no/skien

Hotellet ligger i gangavstand fra arenaen i Skien sentrum. Gunstige NM-tilbud, oppgi referanse nummer 530298 ved booking. 2 sengsrom kr 795, 3 sengsrom kr 995 og 4 sengsrom kr 1195 pr natt inkludert frokost.



Skien Fritidspark: www.skienfritidspark.no/

Skien Fritidspark - Vandrerhjem, sportell, campingmuligheter og skoleovernatting. Et av Norges største og mest komplette idrettsanlegg. Overnatting ifbm NM-helgen tilbys til kr 325 pr person/natt i flersengsrom. Også tilbud om overnatting på flatseng i sovesal for kr 150 pr person/natt. Alle priser m/frokostservering.



Kart og trening

Tidligere utgitte kart over terrengområdene er til salgs via arrangementets web-sider.

Sperrede områder

Skien sentrum (NM sprint) og Gulsetmarka vest (Norgescup), se web-sider for detaljer.

Treningstilbud våren 2013

Treningskart m/løyper selges for kr 40 pr kart.

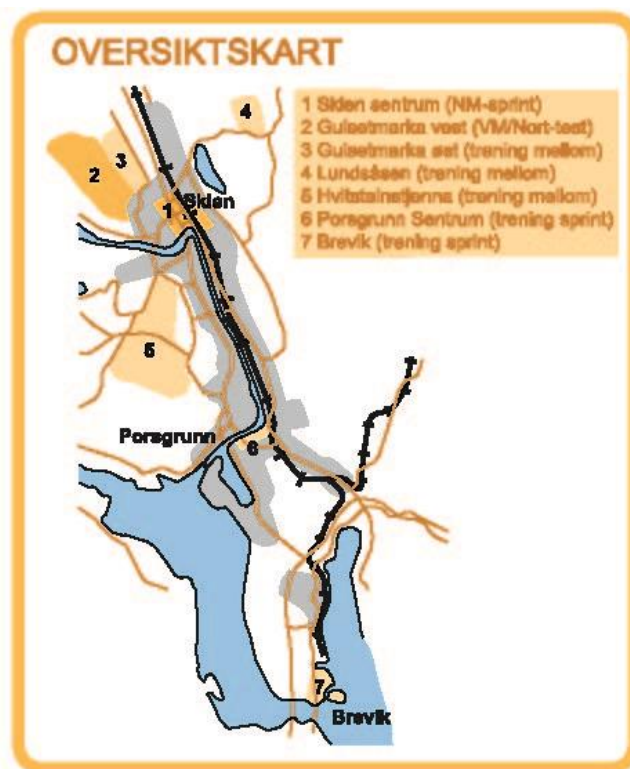
Pakketilbud gis ved gruppebestilling. Kan hentes ut i Grenland eller etter nærmere avtale.

Sprint

To treningsøkter tilbys, en i "Brevik" (NM 2009 og NOM 2005) og en i "Porsgrunn sentrum" (nytt sprintkart 2012)

Vedrørende økt på "Porsgrunn sentrum"

Litt forlenget sprintløype i bymiljø som bør kunne være utfordrende i høyt tempo. Inneholder strekk/områder med forretningsbygg og boligstrøk, samt både flate og kuperte områder som man vil møte i NM-løypene i Skien. Kartet er flunkende nytt, men det er dugnadssynfart av en av klubbens medlemmer, slik at det vil være noe avvikende tolkning av normen i forhold til NM-kartet. Poster markert med flate hvit/oransje laminerte A5-ark som er stripset opp på stolper, gjerder etc 1,0-1,5m over bakken.



Mellomdistanse

Tre treningsøkter tilbys på kart "Utsnitt Geiteryggen-Findal", "Lundsåsen" og "Gulsetmarka Øst" i Skien. Poster er markert i terrenget. EKT kan tilbys ifbm klubbsamlinger etter nærmere avtale.

Organisasjon

Hovedkomiteleder	Espen Raastad
Arenasjef lørdag	Jan Gatevold
Arenasjef søndag	Per Furuheim
Løypeleggere lørdag	Thore Kornmo og Dagfinn Torpe
Løypelegger søndag	Harald Hovi
Økonomi/informasjon	Dag Ausen
TD NM Sprint	Jørn Sundby
TD Norgescup mellomdistanse	Inge Glittum