

Hadeland O-lag og OL Toten-Troll inviterer til

NM-UKA 2025

på Lygna

4-7. september 2025

Flott skogsterreng med varierende kupering og detaljrikdom i det fantastiske Lygnaområdet



**NORSK
ORIENTERING**



Fremmøte og parkering

Parkering på Lygna Skisenter. Inntil 200 meter gangavstand til arena.
Merket fra avkjøring Rv4 til Lygna Skisenter.

Arena

Lygna Skisenter vil bli benyttet som arena alle fire konkurransedagene.
Fasiliteter på arena: Løpskontor, kiosksalg av mat og drikke, fasiliteter for media, trådløst nett, toaletter, dusj, mulighet for oppsett av lagstelt i bestemt område.

Program

Torsdag 4. september: NM langdistanse og Norgescup 11 sr/jr

Kl. 11:00 Første start junior og senior
Premieutdeling på arena etter løpet

Fredag 5. september: NM mellomdistanse kvalifisering

Kl 15:00 Første start (kun senior)

Lørdag 6. september: NM mellomdistanse finale og Norgescup 12 sr/jr

Kl. 10:00-13:00 Fristart B-finaler og Hadelandsløpet (publikumsløp)
Kl. 11:00 Første start junior
Kl. 13:00 Første start senior A-finaler
Kl. 18.00 Premieutdeling
Kl. 18:30 Bankett

Søndag 7. september: NM stafett

Kl. 10.30 Første start Herrer
Kl. 10.50 Første start Kvinner
Premieutdeling på arena etter løpet

Overnatting

Lygna Skisenter er i få minutters kjøring fra Lygnasæter hotell og hytteområdene på Lygna.
Arrangør har en stor database av hytter som tilbyr overnatting under NM-uka.
For bestilling av hytter i hytteområdene kontakt Endre Raasum på e-post raasum@online.no, eller telefon 941 50 995.

Lygnasæter Hotell: lygna.no

Innen kort avstand finnes det også flere hoteller. [Se en oversikt her](#)



**NORSK
ORIENTERING**



Klasser og løypelengder

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

Klasse	Lang	Mellom kvalifisering	Mellom finale
D21	90 minutter	20-22 minutter	30-35 minutter
H21	90 minutter	20-22 minutter	30-35 minutter
D19-20	70 minutter		25 minutter
H19-20	70 minutter		25 minutter
D17-18	55 minutter		25 minutter
H17-18	55 minutter		25 minutter

Stafett

Klasse	Etapper	Stafett
D17	3	100 minutter (30-35 minutter)
H17	3	100 minutter (30-35 minutter)

Tidtaking og GPS

EmiTag for stemplingskontroll og tidtaking. Løpere med emiTag nummer lavere enn 4172300 vil automatisk bli tildelt leiebrikke.

Utvalgte utøvere løper med GPS, nærmere informasjon i PM.

Påmelding

Fri påmelding i alle klasser i henhold til NOFs konkurranseregler. Påmelding i Eventor. Ved påmelding angis emiTag nummer. Løpere som ikke melder seg på med egne brikker tildeles leiebrikker. Brikkeleie for emiTag er kr 50 pr løp.

Påmeldingsfrister:

	Ordinær påmeldingsfrist	Etteranmeldingsfrist
NM Langdistanse	26. august	2. september
NM Mellomdistanse	26. august	2. september
NM Stafett	26. august	2. september

Frist for å melde inn lagoppstilling på stafetten i Eventor er lørdag 6. september kl. 19:00.



**NORSK
ORIENTERING**



Startkontigent

NM Langdistanse, alle klasser	Kr 700,-
NM Mellomdistanse, junior	Kr 700,-
NM Mellomdistanse, senior	Kr 800,-
NM Stafett	Kr 2 000,-

Etteranmelding: 50% tillegg

Leie av emiTag: Kr 50 pr løp
Reisefordeling: Kr 40 pr løper

Startkontingent refunderes ikke ved forfall etter ordinær påmeldingsfrist 26. august. Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.

Løpsterreng

Lygnaområdet består av et flott skogsterreng med varierende kupering og detaljrikdom, og for det aller meste god løpbarhet. Vegetasjonen veksler mellom åpen furudominert skog og granskog med varierende tetthet. Det er betydelig innslag av myrer i området.

Kart

Kart til alle distanser er utsnitt av kartene Lygna Nord og Lygna Sør. Begge kartene er utgitt 2025, og er synfart og rentegnet av Håvard Lucasen 2024-2025.

Distanse	Målestokk	Ekvidistanse
NM Langdistanse	1:15 000	5m
NM Mellomdistanse kvalifisering	1:10 000	5m
NM Mellomdistanse finale	1:10 000	5m
NM Stafett	1:10 000	5m

Eldre kart over området er publisert på arrangementet hjemmeside nmuka2025.no.

Startnummer

Alle løpere i NM skal løpe med startnummer.

Løpsantrekk

I henhold til NOFs konkurransereglement, punkt 12.3.1 som sier at «Alle deltakere og ledsagere i o-løp skal ha et løpsantrekk som minst dekker hele kroppen unntatt hode, hals og armer».



**NORSK
ORIENTERING**



Premiering og kongepokal

Deltakerpremie til alle deltakere deles ut på løpskontoret.

Kongepokal i orientering deles i 2025 ut til seniorklassene i NM Mellomdistanse 6. september.

NOFs medalje tildeles de 3 beste i hver klasse. I tillegg til medaljer skal det være premiering som beskrevet under. I NM langdistanse og stafett deles det ut premier til beste 1/3 av antall startende, dog begrenset oppad til maksimalt 30 i hver klasse. I klasser med færre enn 10 startende, deles det ut premier til de 3 beste. I NM Mellomdistanse deles det ut premier til beste 2/3 av antall startende i A-finaler, dog begrenset oppad til maksimalt 30 i hver klasse. Premierte i NM som er blant de 6 beste, skal også tildeles NOFs diplom. I NM stafett deles det ut diplom både til laget og til de enkelte utøverne på laget.

Premieutdeling for langdistansen og stafett vil være på arena etter målgang.

Premieutdeling for mellomdistansen skjer kl 18.00 lørdag kveld, i forkant av NM-banketten.

Sperret terreng

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.

[Link til NOFs terrengsperringer.](#)

Publikumsløp

Lørdag 6. september arrangeres Hadelandsløpet som publikumsløp med full klasseinndeling. Arrangementet gjennomføres med fri minuttstart slik at alle kan tilpasse sin starttid til å få med seg de løperne de ønsker å følge i NM mellomdistanse samme dag. Påmeldingsfrist for publikumsløp 2. september. Mulighet for påmelding på arena i åpne klasser.

Se mer informasjon om publikumsløpet i egen innbydelse som er publisert på Eventor:

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/18430>.

Treningspakker

Det vil tilbys flere treningspakker i forkant av NM på relevante kart i nærområdet. Det oppfordres til å betale kr 30,- til vippsnummer som står på kartene pr løper.

Informasjon legges ut på arrangementets hjemmeside: nmuka2025.no.

Bankett

NM-bankett arrangeres i Skistua på Lygna Skisenter lørdag 7. september fra kl. 18:30 etter premieutdelingen for mellomdistansen. Det vil bli servert lokal elggryte med dessertbord.

Gluten og latktosefritt. Andre allergier og andre særskilte behov meldes til:

hilde@kvikstadsau.no

Premieutdelingen for mellomdistansen er fra kl. 18:00 og er åpen for alle.

Påmelding til banketten gjøres i Eventor samtidig som påmelding til NM-konkurransene. Pris kr 400.- pr. person.



**NORSK
ORIENTERING**



Barneparkering og småtroll

Det vil være barneparkering og småtroll lørdag 6. og søndag 7. september

Informasjon

Hjemmeside: nmuka2025.no

Facebook: [NM uka på Facebook](#)

Instagram: [@nmuka2025](#)

Ved spørsmål, ta kontakt med løpsleder Hans Jørgen Kvåle på e-post leder@nmuka2025.no, tel. 41 92 91 99, eller ass. løpsleder Kjersti Småstuen, tel. 414 18 627

Løpskontor

Det vil være løpskontor på arena. Se åpningstider i programmet.

Livecenter

Live resultater og GPS tracking blir tilgjengelig.

Løpsledelse

Løpsleder:	Hans Jørgen Kvåle
Ass. løpsleder:	Kjersti Småstuen
Løypeleggere:	Håvard Lucasen Erlend Slokvik Rolf Pettersen Mo Øyvind Sørli
Hovedkontrollør:	Jan Arild Johnsen, NOF
Løypekontrollører:	Hilde Tellesbø Bjørn Omdahl Øyvind Lien Lars Inge Arnevik

Velkommen til NM-uka på Lygna!

Hans Jørgen Kvåle

Løpsleder

Jan Arild Johnsen

Arrangementsansvarlig NOF



**NORSK
ORIENTERING**



Vi takker våre sponsorer:



Innlandet
fylkeskommune

noname



**VARIG
HADELAND
FORSIKRING**



**NORSK
ORIENTERING**

