



Innbydelse

Viul OK, Fossekallen il og Ringerike OL inviterer til Norgesmesterskap Ultra langdistanse lørdag 22. august 2015.

Løpet arrangeres samtidig med Ringerike 2-dagers med klassetilbud til alle.

Løpskontor:

På arena fra kl 08.00

Arena:

Eggemoen, merka fra E 16 mellom Hønefoss og Jevnaker. Fra Hønefoss sentrum ca 5 km. Timesruter med buss mellom Oslo og Hønefoss og bergensbanen har stopp på Hønefoss. Reisetid fra Gardermoen ca 1 time, bussrute Askeladden.

Inntil 5 minutter å gå fra parkering til arena på vei og god sti.

Salg av kioskvarer og av sportsutstyr (Sport8) på arena.

Kart og terreng

Kart Eggemoen – Hensmoen i målestokk 1:15.000, utgitt 2015.

Terrengområdet er svært variert med to flate furumoer med innslag av dødisgroper, småkupert kolleterreng, ei krevende skråli og ravineterreng. Vegetasjonen varierer fra storvokst furuskog, grandominert blandingskog, ungsog og hogstflater. Det er en rekke veier og stier i området. Løpbarheten varierer fra svært god til middels.

Start

Første start kl 10.00

Avstand fra arena til start ca. 2 kilometer, gangtid ca. 25 minutter i flatt terreng og langs vei.

Stempling, tidtaking og GPS-tracking

EMIT EKT stemplingskontroll. EmiTag tidtaking og resultatservice. GPS-tracking med resultatservice på web.

Vinnertider

Konkurransen blir gjennomført med intervallstart. Startintervall 3 minutter, kan bli redusert til 2 min ved stor deltakelse i enkelte klasser.

Stipulerte vinnertider:



D 17-18:	90 minutter	H 17-18:	100 minutter
D 19-20:	100 minutter	H 19-20:	115 minutter
D 21-:	120 minutter	H 21-:	150 minutter

Premiering

Premiering i henhold til NOFs regler; til 1/3 inntil 30 stykker, og medaljer til de 3 beste.

Påmelding

Nettbasert påmelding via Eventor

Påmeldingsfrist mandag 10. august kl 23.59. Etteranmelding innen onsdag 19. august kl 23.59.

Startkontingent kr 650. Etteranmeldingsgebyr kr 250.

Reisefordeling kr 100 i hht NOFs regler kommer i tillegg.

Startkontingent og reisefordeling blir fakturert klubbene i etterkant.

Kart og trening

Tidligere kart over området; Eggemoen (2013), Hensmoen (2011), Skjerpåsen (1999) Vågårdsåsen (1998) kan kjøpes ved henvendelse til Morten Dåsnes (m-daasne@online.no)

Treningsløype på ca 8,6 km i relevant terrengtype Kihlemoen – Oppenåsen er tilgjengelig under fanen [NM-trening](#).

Overnatting

Prøv vår samarbeidspart [Sundvollen hotell](#), tlf 32162100 eller se: <http://overnattingnorge.no/>

Nøkkelpersoner:

Løpsleder: Morten Dåsnes, tlf 41618459

Løypelegger: Lars-Inge Arnevik

Hovedkontrollør: Jan Arild Johnsen, NOF

Løypekontrollør: Kim André Sveen