



Innbydelse



Frol IL innbyr til løpshelg i Levanger 13. – 16. mai 2010.

Generell informasjon

Program:

Torsdag 13. mai

NM-sprint: 1. start kvalifisering kl 12.00
 1. start finale kl 17.00

Publikumsløp: Mulig å løpe gjennom noen av kvalifiseringsløypene mellom kl 14.00 og 16.00. Ingen forhåndspåmelding eller klasseinndeling
Enkel tidtaking med Emit-brikke

Fredag 14. mai

Trening. Vi vil tilby flere treningsøkter som kan brukes hele uken.

Lørdag 15. mai og søndag 16. mai

CRAFT :-cup junior og senior. EM-uttak og WRE-løp senior.
Nasjonalt løp for alle andre aldersklasser

Påmelding:

Ordinær påmelding for alle 3 løpene, innen kl 24.00 den 3. mai.

Kun online påmelding på følgende linker

NM-sprint: [Online NM](#)

Lørdag 15.5: [Online Craftcup/EM/WRE/Nasjonalt løp](#)

Søndag 16.5: [Online Craftcup/EM/WRE/Nasjonalt løp](#)

Etteranmelding

Mot ekstra startkontingent er det mulig å etteranmelde seg til løpene innen følgende frister:

For NM-sprint: Innen kl 20.00 tirsdag 11. mai

For løpene 15. og 16. mai: Innen kl 20.00 torsdag 13. mai

Kun online påmelding (samme linker som ordinær påmelding)

Lørdag og søndag er det mulig å melde seg på innen 1 time før første start i alle klasser unntatt e-klasser. Dette forutsetter at det er ledig plass på startlista og kart tilgjengelig. Dobbel startkontingent. E-post: etteranmelding@nmsprint2010.no

Startkontingenter:

NM-sprint:

420,-kr pr. løper

Etteranmeldingsgebyr kr 200.

I tillegg kommer, i hht. NOFs regler, reisefordeling på kr 100.

Nasjonale løp lørdag og søndag:

Avgift pr løp

	Ordinær frist innen 3.5	Innen 13.5	Innen 1 time før start
E-klasser	Kr 250	Kr 375	
<17 år	Kr 90	Kr 135	Kr 180
> 17 år	Kr 180	Kr 270	Kr 360
Direkteløyper			Kr 90

Norske klubber blir tilsendt faktura etter løpene.

Utenlandske klubber betaler avgiften ved påmelding til:

Frol IL o-avd

v/Kjetil Vatn

Okkenhaugsveien

N-7600 Levanger

Bank: SpareBank1 SMN, 7600 Levanger

SWIFT/BIC: SPTRNO22XXX

IBAN code: NO77 4202 1054 180

Kvitteringssystem

EMIT's EKT-system brukes til kvitteringskontroll. Løpernes brikkenummer må oppgis ved påmelding. Norske klubber/lag er selv ansvarlig for brikker til egne løpere.

Utenlandske løpere kan leie EKT-brikke for kr 25,- pr. dag/løp.

Deltakerne i NM-sprint og elite-klassene lørdag og søndag skal også bruke emiTag for tidtaking og mellomtider. Leie av emiTag er inkludert i startkontingenten.

Sperret terreng:

Se hjemmesiden: <http://www.nmsprint2010.no/>

Løpskontor:

Det vil bli etablert et løpskontor som vil åpne onsdag ettermiddag

Trening:

Vi vil tilby treningspakker med ferdige opplegg som kan benyttes hele uken. Se hjemmesiden: <http://www.nmsprint2010.no/>

Storskjerm:

Det vil være storskjerm på arena alle dager. Utvalgte løpere skal løpe med enhet for GPS-tracking. Hvilke løpere dette gjelder vil bli publisert på arrangementets hjemmeside, i god tid før start.

Overnatting:

Se løpenes hjemmeside: <http://www.nmsprint2010.no/>

Transport:

Arrangøren vil ikke tilby transport til løpene.

Levanger kan nås med de fleste offentlige transportmidler. Med fly til Trondheim flyplass, Værnes. Togforbindelse hver time med trønderbanen. Med buss eller bil: E6 gjennom byen. Arena for NM-sprint ligger ca 1,5 km fra Levanger stasjon.

Løpsledelse:

- løpsleder Olav M. Indgaard, tlf: 74013360 / 91773525. e-post: omgard@online.no

- Løypeleggere:

NM-sprint Håvard Vassenden og Mattis Myhre

Lørdag og søndag: Gunnar Vatn og Per Anders Røstad

- TD:

NM-sprint Jørn Sundby, NOF

Lørdag og søndag Jørn Sundby, NOF (elite-løyper)

Terje Rønning, OK Skøyenar (ordinære klasser)

Premiering:

NM-sprint: i følge NOF's regler for NM

Lørdag og søndag:

CRAFT :-cup-klasser: 6 beste i hver klasse hver dag

D/H -14 Alle fullførende

D/H 15-16 ½ av startende

Andre klasser Vinnerne hver dag

CRAFT 



NM-SPRINT torsdag 13.5

Foreløpig tidsskjema:

12:01	NM-sprint kvalifisering D17-18 + H17-18
12:31	NM-sprint kvalifisering D19-20 + H19-20
13:01	NM-sprint kvalifisering D21 + H21
14:00-16:00	Publikumsløp
17:00-	NM-sprintfinaler
	Klassene starter etter hverandre i følgende rekkefølge: D17-18, D19-20, H17-18, H19-20, D21 og H21
20:00	Medaljesermoni på arena

Fremmøte:

Levanger videregående skole. Merket fra vei 774 ved innkjørselen til Levanger sentrum sørfra.

Avstand parkering – arena: 650 m

Start:

Kvalifisering: ca 1500 m fra arena.

Finale: Start på arena. Men oppmøte på forstart (600 m fra arena) senest 30 min før første start i sin egen klasse

Klasser og løyper:

Klasse	Antall Deltakere	Antatt vinnertid	Løypelengde	Startintervall	Antall heat/antall til finale
Kvalifisering					
D 21-	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
H 21	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
D 19-20	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
D 17-18	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
H 19-20	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
H 17-18	Åpent	13-15 min.		1 min.	3 heat/10 videre
Finale					
D 21-	30	13-15 min.		1 min.	
H 21	30	13-15 min.		1 min.	
D 19-20	30	13-15 min.		1 min.	
D 17-18	30	13-15 min.		1 min.	
H 19-20	30	13-15 min.		1 min.	
H 17-18	30	13-15 min.		1 min.	

NOF har følgende regler for antall heat i kvalifisering og fordeling av løperne i heatene:

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

Spesielle tiltak

I NM sprint vil NOF ta ut inntil 20 utøvere, dog maksimalt 50 % av de påmeldte, som fordeles likt mellom kvalifiseringsheatene og skal trekkes inn blant den 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:

Staup: 1:4000, ekv: 2 m. Utgitt 2010. Synfart og reintegnet av Roar Valstad. Grunnlag: Kommunale kart, ortofoto og laserskannet kurver. Tegnet etter IOF sprintnorm.

Terrengbeskrivelse:

Utøverne vil komme i kontakt med forskjellige terrengtyper i løpet av konkurransene. Deler av løypene kommer til å gå i boligområder, med innslag av mindre skogområder (friområder). Det vil også bli aktuelt å løpe i større skogs- og parkområder med åpen lauvskog, stier og fast skogsbunn. Området er kupert og variert og farten vil komme til å variere deretter.

Garderobe:

Garderober m/dusj maks 800 m fra arena.

CRAFT 

Nasjonalt løp lørdag 15. mai og søndag 16. mai

med **CRAFT**:-cup junior og

CRAFT:-cup, EM-uttak og WRE-løp senior.

Program

Lørdag

Mellomdistanse alle klasser: 1. start kl 10.00

Søndag

Senior, langdistanse: 1.start kl 09.00

Junior, forkorta langdistanse m/jaktstart
1. start kl 10.00

Alle andre klasser, langdistanse
1. start kl 10.00

Fremmøte:

Merket fra E6 v/Heir øst for Levanger sentrum. 9 km til parkering via Okkenhaug kirke.

Parkeringsavgift kr 50,-

800 m langs vei fra parkering til arena

Avstand arena – start:

Lørdag: inntil 1,5 km

Søndag: alle klasser unntatt D/H 21E: ca 200 m

D/H 21E: 2,5 – 3 km

Klasser og løyper

Nivå	Lørdag, mellomdistanse				Søndag, langdistanse			
	Klasse	Km	Klasse	km	Klasse	Km	Klasse	km
A	D21-E	4,5	H21-E	5,5	D21-E	9,5	H21-E	14,5
	D19-20E	3,8	H19-20E	4,5	D19-20E	6,0	H19-20E	9,0
	D17-18E	3,5	H17-18E	4,0	D17-18E	5,0	H17-18E	7,0
A	D17-kort	3,0	H17-kort	3,5	D 21A	6,0	H21A	8,0
	D15-16	3,0	H15-16	3,5	D17-kort	4,0	H17-kort	5,0
	D35-	4,0	H35-	4,5	D15-16	4,0	H15-16	6,0
	D40-	4,0	H40-	4,5	D35-	5,0	H35-	7,0
	D45-	3,5	H45-	4,0	D40-	5,0	H40-	6,0
	D50-	3,5	H50-	4,0	D45-	4,5	H45-	6,0
	D55-	3,0	H55-	3,5	D45-kort	3,0	H45-kort	4,0
	D60-	2,5	H60-	3,0	D50-	4,5	H50-	5,0
	D65-	2,5	H65-	3,0	D55-	4,0	H55-	5,0
	D70-	2,0	H70-	2,5	D60-	4,0	H60-	4,5
	D75-	2,0	H75-	2,5	D65-	3,0	H65-	4,0
	D80-	2,0	H80-	2,0	D70-	3,0	H70-	3,0
					D75-	2,5	H75-	3,0
				D80-	2,5	H80-	2,5	
B	D13-14	2,5	H13-14	2,5	D13-14	3,5	H13-14	3,5
C	D17-C	2,5	H17-C	2,5	D17-C	2,5	H17-C	2,5
	D13-16C	2,5	H13-16C	2,5	D13-16C	2,5	H13-16C	2,5
	D11-12	2,0	H11-12	2,0	D11-12	2,0	H11-12	2,0
	D-10	2,0	H-10	2,0	D-10	2,0	H-10	2,0
N	D13-16N	1,5	H13-16N	1,5	D13-16N	1,5	H13-16N	1,5
	D11-12N	1,5	H11-12N	1,5	D11-12N	1,5	H11-12N	1,5
	N-åpen	1,5	N-åpen	1,5	N-åpen	1,5	N-åpen	1,5

Tar forbehold om sammenslåing av klasser ved liten påmelding.
Eliteklassene i senior kan bli delt i E1 og E2 ved stor påmelding. NOF vil fordele løperne i klassene etter vedtatte regler.

Kart:

Nybrotta. Utgitt 2010. Synfart og reintegnet av Roar Valstad. Kurvene er laserskannet.
Målestokk 1:10000 unntatt langdistansen for elite-klassene søndag som får 1:15000
Konstruksjon: Tore Lund

Terrengbeskrivelse:

Terrenget er ganske variert. De åpne områdene består av myr og hogstfelt. Skogen er i hovedsak granskog av ulik alder, men også innslag av åpen furuskog, pluss hogstflater og tynningsområder. Det har gjennom flere år vært drevet aktivt med hogst og som gir et løpsområde med mye grønt på kartet. Flere av myrene er blitt grøftet og deretter tilplantet med skog. Moderat kupering. Terrenget gir muligheter for krevende orientering, men også partier med enklere orientering hvor hovedsaklig veivalgsferdigheter og løpsstyrke settes på prøve.

Garderober:

Ingen garderobe eller dusj på arena.

CRAFT 