

Øystre Slidre Idrettslag inviterer til



NM i orientering mellomdistanse for senior og junior og NM stafett senior
med innlagt Craft Cup 12 for senior og Craft Cup 10 for junior i lørdagens mellomdistanse

Lørdag 18. september og søndag 19. september 2010 på Beitostølen

Program:

Lørdag 18/9

09.00 NM mellomdistanse kvalifisering senior
12.00 NM mellomdistanse junior, Craft Cup 10
15.00 NM mellomdistanse finaler senior, Craft Cup 12
17.15 Premieutdeling / blomsterseremoni på arenaen

Søndag 19/9

09.30 Start NM stafett D17
11.30 Start NM stafett H17
14.00 Premieutdeling / Blomsterseremoni på arenaen

Løpsprogram:

Lørdag 18/9

NM mellomdistanse kvalifisering senior

Klasse	Startintervall	Stipulert vinnertid	Løypelengde (ca.)
D 21-	2 min	20 – 22 min	3,0km
H 21-	2 min	20 – 22 min	3,8km

Lørdag 18/9

NM mellomdistanse junior / Craft Cup 10

Klasse	Startintervall	Stipulert vinnertid	Løypelengde (ca.)
D 17-18	2 min	25 min	3,0km
D 19-20	2 min	25 min	3,2km
H 17-18	2 min	25 min	3,8km
H 19-20	2 min	25 min	4,0km

Lørdag 18/9

NM mellomdistanse finaler senior / Craft Cup 12

Klasse	Startintervall	Stipulert vinnertid	Løypelengde (ca.)
D 21-	2 min	35 min	4,5km
H 21-	2 min	35 min	5,5km

Stafett

Klasse	Startintervall	Stipulert vinnertid	Løypelengde (ca.)
D 17-		105 min	3,5km-5,0km-5,0km
H 17-		105 min	7,0km-6,0km-7,0km

Arena:

World Cup stadion på Beitostølen.

Løpskontor:

Idrettens Hus på World Cup stadion på Beitostølen

Fredag 17/9 16.00-21.00

Lørdag 18/9 08.00-19.00

Søndag 19/9 08.00-14.00

Kart / Terreng:

"Beitostølen Syd" / "Beitostølen Øst", nye i 2010. Synfart og rentegnet av Helge Gisholt. Kretsoppnevnt kartkontrollør Tormod Dahlen. Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5 m. Sperret terreng kan ses på arrangementets hjemmeside. Terrenget er middels kupert med i hovedsak bjørkeskog med enkelte områder av tyngre barskog. Noen furuområder. Varierende løpbarhet, med en del åpne godt drenerte myrer. Området "Beitostølen Øst" er tidligere kartlagt rundt 2000 og kartet kan fås kjøpt for kr 50.- ved henvendelse arrangøren på post@osil.no.

Påmelding:

Det er fri påmelding i alle klasser.

Påmelding NM mellomdistanse:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1256>

Påmelding NM stafett:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1257>

Påmeldingsfrist mandag 6.september kl 23.59. Alle påmeldinger mottatt etter dette regnes som etteranmelding.

Etteranmeldingsfrist torsdag 16.september kl 23.59. Ingen påmelding etter dette tidspunkt.

Frist for lagoppstillinger online er lørdag 18.september kl 20.30. Vi minner klubbene om NOF's reglement pkt 5.1.2 vedrørende utenlandske løpere.

Startkontingent:

NM mellomdistanse senior	450.-
NM mellomdistanse junior	400.-
NM stafett senior pr lag	1200.-
Etteranmeldingstillegg	200.-
Etteranmeldingstillegg stafett	400.-
Reisefordeling ihht NOF's regler	100.-

Alle klubber vil bli etterfakturert

Kvitteringssystem:

Emit's EKT system brukes til stemplingskontroll. Alle løperne vil bli utstyrt med Emi-Tag for online mellomtider og tidtaking. I tillegg vil en del løpere bli utstyrt med GPS-tracking på NM mellomdistanse senior og NM stafett for storskjermproduksjon.

Premiering:

I henhold til NOF's regler (1/3 premiering i NM generelt og 2/3 premiering i NM mellomdistanse finaler senior, begrenset oppad til 30)

Parkering:

Parkering på arena. Parkeringsavgift kr 50.- (inkl startlister/program)

Dusj:

Det er dusj / garderobe på Beitostølen Helsesportsenter. Arrangøren transporterer med shuttle-bus.

Klubbtekt (Smøreboder):

Det finnes 35 innendørs smøreboder med lys og varme med størrelse på ca 15 m2 på arenaen. Dropp klubbtektet og skift innendørs. Pris for helgen kr 200.- Leies ut fra løpskontoret.

Kafeteria:

Det er stor kafeteria med plass til 200 mennesker på arenaen.

Middag fredag/lørdag:

Vi har valgt å la deltakere og klubber selv bestemme hvor og hvem de vil spise med. Vi har oppfordret alle serveringsbedriftene til å lage en NM meny til en fornuftig penge, hvis man så klart ikke velger å lage middagen selv der man bor.

Radisson BLU Resort (hotell) 61 35 30 00

Ridderstua (rimelig) 46 95 02 02

Cafeen (spennende) 61 34 09 93

Bare Kos (gourmet) 61 34 09 99

Peppe's (god plass) 61 34 13 77

Jotunstogo (Norges beste veikro) 61 34 14 60

Bergo Hotel (tradisjons hotell) 61 35 11 00

Jotnetunet (rustikt) 90 08 31 45

Løpsledelse:

Løpsleder: Erik Østli, erik.ostli@osil.no, mob 916 27 540

Ass løpsleder: Knut Aas

Løypelegger: Jørn Sundby

TD: