

PRE-O NM 2009

OL Trollelg inviterer til NM-helg i Trondheim 12. og 13.september 2009.

Lørdag 12.sept.: Norgesmesterskap. Norges-cup nr 11.

Søndag 13.sept.: Nasjonalt pre-o løp, NM-epilog, Norgescup nr 12.

Begge arrangement er åpne for utenlandske deltakere. I tillegg til Elite/NM-klasse vil det være tilbud om A-klasse og B-N klasse (innlæringsløype for begynnere)

Lørdag 12.september 2009

Oppmøte: Saupstad skistadion. Merking fra Heimdal sentrum (1 mil sør for Trondheim). Deretter 1 km til parkeringsplass. 200m fra parkering til arena.

Klasser: NM-klasse(E-nivå),Gjeste-klasse(E-nivå) A, B-N

Første start: E- og A-løyper starter fra kl 14.00. B-N har fleksistart mellom kl 14.00-15.00.

Løyper: ca 2,5 km for E og A, ca 1,5 km for B-N. Makstid oppgives i PM, og på kartet.

Kart: Målestokk 1:4000, ekv. 2,5 meter, sprintnorm, 2009

Terrang: Bynært skogsterrang. Løypene går i en til dels kupert lysløypetrase med fast dekke, hvorav 50 er asfaltert. Skyvehjelp til manuelle rullestoler er påkrevd og tilbys av arrangøren.

Søndag 13.september 2009

Oppmøte: Rosten Skole, Tiller. (200 meter øst for handelssenteret City Syd). Følg merking til City Syd fra E6, 1 mil sør for Trondheim. Parkering på skolen.

Klasser: E, A, B-N

Første start: E og A starter fra kl 10.00. B-N har fleksistart mellom kl 10.00-11.00.

Løyper: ca 2,5 km for Elite/NM og A, ca 2 km for B-N. Makstid oppgives i PM, og på kartet.

Kart: Målestokk 1:4000, ekv. 2,5 meter, sprintnorm, 2009

Terrang: Løypene går i bynært turterrang med fast dekke, hvorav 30% er asfaltert. Flat trase. Delvis tett blandingsskog med innslag av myr.

Fellesinfo:

Påmelding: Sendes på mail til preonm@trollelg.no innen mandag 31.august 2009.
NB: Oppgi klasse/løype, evt. behov for skyvehjelp og deltakelse på hyggekveld.
Eventuelle spørsmål kan rettes til May Toril Moen, 90 87 12 88.

Etteranmeldelse inntil kl 13.00 (kl.09.00) løpsdagen.

Startkontigent

pr. dag: NM-klasse lørdag: Kr 170,- + kr 100,- i reisefordeling
Gjest/Elite og A-klasse over 17 år: kr 130,-. Under 17 år: kr 70,-.
B-N klasse kr 50,- (Premie trekkes).

Kr 50,- i etteranmeldingsgebyr.
Kontantbetaling, ikke kortterminal, kan benyttes på arena.

Premiering: NOF`s medaljer i NM-klassen. For øvrig 1/5 premiering.

Medhjelpere: Vennligst angi behov for skyvehjelp/støtte ved påmelding.

Toaletter: Adgang til toaletter/ handicaptoalett på arena begge dager.

Servering: Salg av kaffe og kake på arena begge dager.

Hyggekveld/
Bankett:

Lørdag kveld kl 19.00 på Rosten skole (arena for søndagens løp)
Medalje- og premieutdeling. Det planlegges en gjennomgang av dagens løype med NM-vinneren.
Enkel middag/ varm rett og kaffe. Kr 100,- pr. pers. Barn kr 50,-.
Forhåndspåmelding ønskes også til hyggekvelden.

Overnatting: Quality Panorama Hotel, www.choice.no/hotels/no001, ligger 200 meter fra arena søndag , og 3 km fra arena lørdag.
Sandmoen Bed & Breakfast, www.sandmoen.no, ca 3 km fra begge arenaer. På Sandmoen finnes også camping for bobil.
For øvrig vil alle hoteller og overnattingssteder i sentrum av Trondheim kun ligge 1 mil fra arenaene.

Transport: Starten på lørdag er lagt til kl 14.00 slik at man kan ankomme lørdag morgen med fly fra Oslo, Sandefjord og Tromsø.

Løpsleder: May Toril Moen

Løypeleggere: Jon Arne Klementsane, lørdag
May Toril Moen, Knut Skjesol, søndag

Kontrollør: Knut Owesen