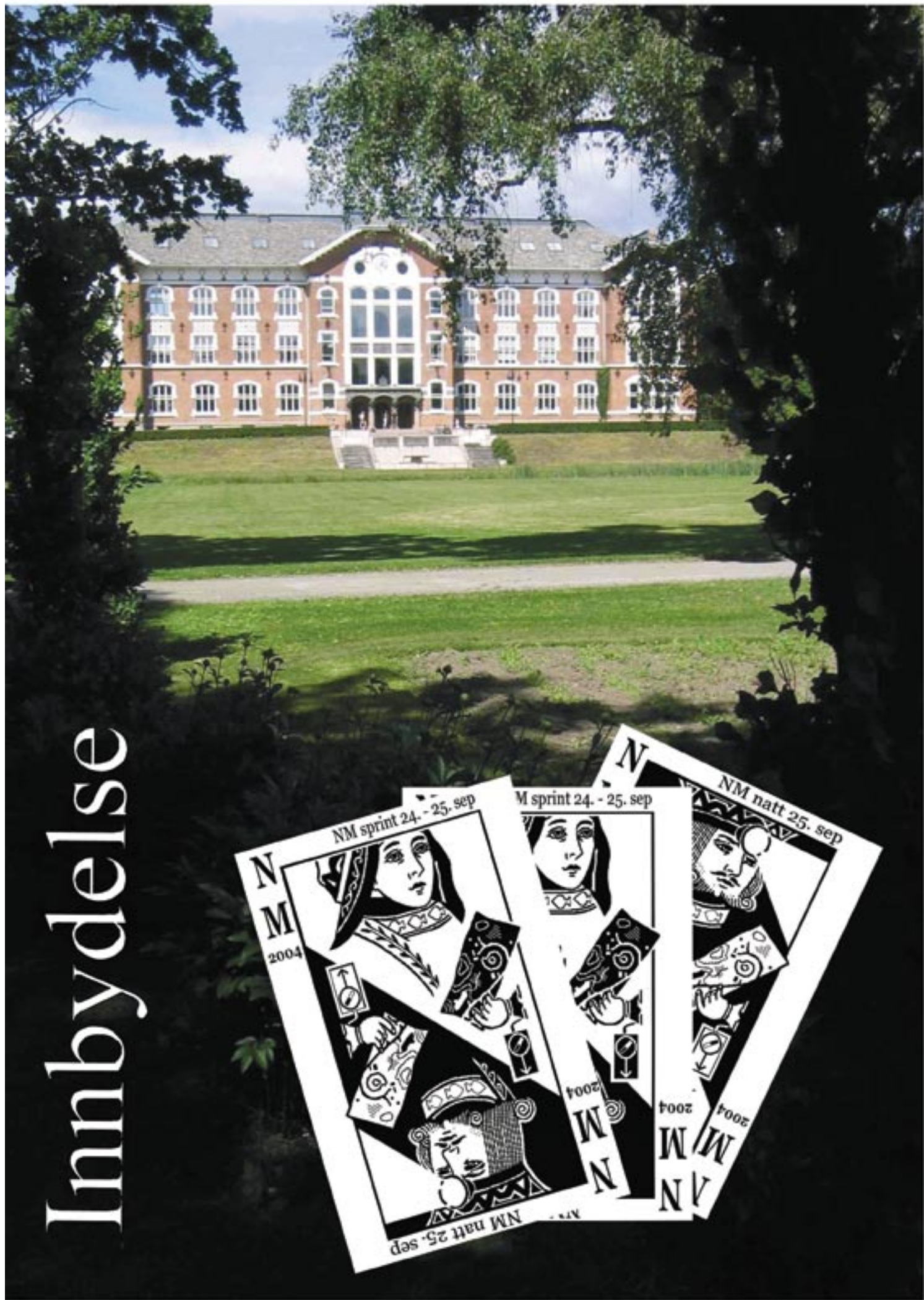




Program

		start
Fredag 24.09	NM Sprint kvalifisering	16.00
Lørdag 25.09	NM Sprint finale	11.00
Lørdag 25.09	Publikumsløp	
Lørdag 25.09	NM natt	20.15

Både NM sprint og NM natt inngår i årets CRAFT-cup for både junior og senior. NM Sprint og NM natt er henholdsvis løp 9 og 10 for junior. NM sprint er løp 10, mens NM natt er løp 11 og finale i CRAFT-cupen for H21 og D21.

NB: Deltagere må møte 30 min før første start i NM sprint kvalifisering og finale.



Sperring

NM sprint: Området er sperret for trening og rekognosering fram til 24. september 2004. Campus NLH og tettbebyggelse innenfor området er åpent for allmenn ferdsel. Sperringen gjelder derfor trening med kart, trening utenfor vegsystemet og prøving av mulige vegvalg. Øvrige deler av området er sperret for all trening og rekognosering. Regler om sperring fra 24. september og løpsdagen gis i PM for arrangementet.

NM natt: Nordby er sperret for løpere aktuelle for NM natt. Området er sperret for trening og rekognosering fram til løpsstart 25. september

Publikumsløp

Åpent publikumsløp i sprintløypene etter premieutdeling for NM sprint. Direkte påmelding med fleksistart og EKT. Ingen premiering. Det tas forbehold om redusert løypeutvalg eller modifiserte løyper ved ekstremt vått vær og fare for slitasje i parken. Det er også muligheter for å løpe/gå en enkel turløype i NLH-parken.

	NM sprint	NM natt																					
Oppmøte	For begge løpene er det merket fra RV. 152 ved E6, 10km sør for Tusenfryd ved avkjøring til Ås. For kvalifiseringen merkes det i tillegg fra Ås stasjon (gangavstand). I finalen er det merket direkte til forstart, derfra til publikumsparkering.	Nordbyhallen Merket fra E18 ved Nygårdskrysset 3km sør for Tusenfryd																					
Parkering	Kvalifisering: Opptil 1000m fra samlingsplass. Finale: Parkering ved forstart. Publikumsparkering innenfor sperret område 500m fra mål.	400m																					
Avstand til start	Kvalifisering: 1000m Finale: Oppmøte ved forstart	1000m																					
Start	Kvalifisering: Start 16.00 Oppmøte ved samlingsplass 15.30 Finale: Start 11.00 Oppmøte ved forstart 10.30.	Første start 20.15																					
Garderober/ dusj	Kvalifisering: Ved samlingsplass Finale: etter målgang, 1000m fra mål	Ved samlingsplass																					
Klasser og løypelengder	D17-20 D21 H17-20 H21 Vinnertider 13-15 min alle klasser	<table><tr><td>Klasse</td><td>Ca lengde</td><td>vinnertid</td></tr><tr><td>D 17-18</td><td>4,2 km</td><td>40 min</td></tr><tr><td>D 19-20</td><td>5,3 km</td><td>50 min</td></tr><tr><td>D 21</td><td>6,6 km</td><td>60 min</td></tr><tr><td>H 17-18</td><td>6,0 km</td><td>50 min</td></tr><tr><td>H 19-20</td><td>7,4 km</td><td>60 min</td></tr><tr><td>H 21</td><td>9,8 km</td><td>70 min</td></tr></table>	Klasse	Ca lengde	vinnertid	D 17-18	4,2 km	40 min	D 19-20	5,3 km	50 min	D 21	6,6 km	60 min	H 17-18	6,0 km	50 min	H 19-20	7,4 km	60 min	H 21	9,8 km	70 min
Klasse	Ca lengde	vinnertid																					
D 17-18	4,2 km	40 min																					
D 19-20	5,3 km	50 min																					
D 21	6,6 km	60 min																					
H 17-18	6,0 km	50 min																					
H 19-20	7,4 km	60 min																					
H 21	9,8 km	70 min																					
Kart	Målestokk 1:5 000, ekvidistanse 2,5m. Synfart og rentegnet av Kristen Treekrem 2003-04.	Nordby Målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m. Synfart og rentegnet av Kristen Treekrem 2003-04. (NM langdistanse 1994)																					
Terreng	Blanding av asfalt, grus, park, sti, skog	Småkupert terreng med varierende løpbarhet, skogsterreng og nærområde oppstykket av dyrka mark																					

Kartsalg

“Ås sentrumsområde” (1:10000, 1999) dekker området der sprint-kvalifisering og finale skal avvikles. “Nordby” (1:15000, 1994) dekker området for nattløpet. Kartene kan kjøpes for kr 50 (begge kartene, inklusive porto). Kartet “Svartskog” er relevant for trening til NM natt og kan kjøpes separat. Kontaktperson: Kristen Treekrem treekrem@online.no, 64 94 18 33.

Påmelding

Påmelding via NMs internettside o-nm.com eller med post til Gunnar Tenge, Ljungbyvn. 12, 1430 Ås. Fri påmelding i alle klasser.

Ordinær påmeldingsfrist: 10. september
Etteranmelding NM sprint: 21. september
Etteranmelding NM natt: 24. september kl. 18.00

Startkontingenter

NM Natt: 370,- kr
NM Sprint: 300,- kr
Etteranmeldingsgebyr: 165,- kr
Reisefordeling: 100,- kr
Publikumsløp: 50,- kr
Regning sendes klubbene i etterkant.

Overnatting

Hotell/leilighet: Studentsamskipnaden i Ås. Enkelt/dobbelrom 350/450.- pr natt. tlf : 64949870
Hardt underlag: Kontakt Gerd Andreassen, gerd.andreassen@as.kommune.no, tlf : 64941580

Andre opplysninger

Kvittering: Emit (leiebrikker ikke tilgjengelig).
Salg av kioskvarer, varmmat og NM effekter ved samlingsplass. Forenklet salg ved forstart.
Deltagere i orienteringsløp kan underkastes dopingkontroll, jfr. NIFs lov §12-2.

Hovedkomite

Leder	Ingunn Berget (ingunn.berget@iha.nlh.no), tlf: 64972905, 41545207
Presse	Tilman Hartenstein (tilman.hartenstein@nrk.no), tlf: 64950259, 91136604
Sponsor	Arnstein Moe (arns-m@online), tlf: 64941580, 97543235
Løpsleder	Håvard Steinsholt (NM sprint), Ivar Maalen (NM natt)
Løypelegger	Håvard Tveite (NM sprint), Kristen Treekrem (NM natt)
Teknisk	Gunnar Tenge
Kontrollører	Knut Th. Bjørkelo, Kolbotn og Skimt OL (hovedkontrollør), Rolf Fasting, OK Moss (NM sprint), Trond Rønneberg, Asker SK (NM natt)

Oppdatert informasjon: o-nm.com