

## INNBYDELSE NM UKA 2023

Kristiansand OK inviterer til NM-uka 2023 på Vatnestrøm i Iveland kommune. NM-arrangementet er en del av KOKs markering av 50-årsjubileet i 2023. Terrenget vi tilbyr er et av de flotteste områdene for orientering på Sørlandet med variert og teknisk krevende orientering, god løpbarhet og både flåtere og mer kuperte områder.

### Program (foreløpige tider)

	Langdistanse. Torsdag 31.8	Mellom kval. Fredag 1.9	Mellom finale. Lørdag 2.9	Stafett Søndag 3.9*
Løpskontor åpner	09.00	14.00	09.00	
Første start	10.00	15.00	10.00	
Premieutdeling	Klassevis		20.00	
Publikumsløp			10.00-13.00	
NOFs klubbledermøte		18.30		
NM bankett			19.00	

NB! Denne oversikten vil kunne være gjenstand for endringer

\*Vi er i diskusjon med NRK ang TV sendinger som vil avgjøre tidsplanen for søndagen. Vi anbefaler at det foreløpig ikke bestilles hjemreise med tog og flybilletter fra Kristiansand/Kjevik med avreisetid før kl 18 søndag 3.september. Endelig tidsplan legges ut så fort som mulig når sendetider er avklart med NRK

### Klasser og løypelengder

Klasseinndeling og løyper vil være i hht. NOFs regler for NM (endret på NOF styremøte 25.jan 2023).

Klasse	Lang	Mellom, kval	Mellom, finale
D 21	90 min	20-22 min	30-35 min
H 21	90 min	20-22 min	30-35 min
D 19-20	70 min		25 min
H 19-20	70 min		25 min
D 17-18	55 min		25 min
H 17-18	55 min		25 min

### Stafett

	Etapper	
H 17-	3	100 min (30-35 min)
D 17-	3	100 min (30-35 min)

## Arena

Løpene er fordelt på to arenaer; Arena Vatnestrøm (finaler og stafett) og Arena Fredheim (mellomdistanse kvalifisering) Begge arenaer i Iveland kommune. Avstanden fra NM hotellet i Kristiansand er ca 45 km til begge arenaer (ca 45 min med bil). Det er merket til arena fra FV 405 mellom Vatnestrøm og Oggevatn.

Fasiliteter på arena: Løpskontor, storskjerm, kiosksalg av mat og drikke, fasiliteter for media (under tak), trådløst nett, toaletter og dusj, mulighet for oppsett av lagstelt. Noe begrenset kiosksalg fredag 1.sept (mellomdistanse, kvalifisering)

## Karanteneområde:

Alle finaledager vil det bli etablert et karanteområde for løperne før start. Mer informasjon og aktuelle oppmøtested og tider kommer i PM.

## Parkering

Parkering 100-1000 meter fra arena. Følg anvisninger fra parkeringsvakter.

## Løpsterreng

Terrenget har god løpbarhet og god sikt. Det er store heiområder med åpne myrer og en god del berg i dagen. Noe innslag av tettere skogspartier og einerkratt i enkelte skrålier og søkk. Enkelte nye og eldre hogstflater med variert framkommelighet. Få stier i området.

## Kart

Kart til alle distanser er forskjellige utsnitt av o-kartet Måvatn utgitt av Kristiansand OK i 2023. Store deler av området har vært kartlagt tidligere (Måvatn fra 1982 og Vatnestrøm fra 2002). Eldre kart er tilgjengelig på arrangementets hjemmeside [www.nmuka2023.no](http://www.nmuka2023.no)

Totalleverandør av NM kartet er Rambøll. Synfaring er utført av Vidar Georg Ydse 2021-2023. Målestokk på langdistansen er 1:15 000. Målestokk øvrige distanser er 1:10 000. Ekvidistanse 5 meter alle dager.

## Sperret område

Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert om aktuell sperring, endring av sperrede områder og respektere dette. Brudd på sperrereglene vil medføre diskvalifikasjon eller startnekt. For oppdatert informasjon om dette til enhver tid, vises til utøversidene på [www.orientering.no](http://www.orientering.no).

## Løpskontor

På arena. Se program for åpningstider. Det vil også etableres et enkelt løpskontor på NM hotellet på kveldstid dagen før hver konkurranse.

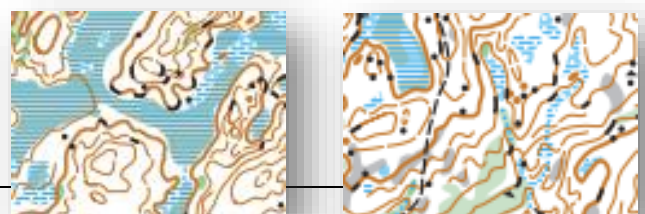
## Påmelding

Fri påmelding i alle klasser i hht. NOFs konkurranseregler. Påmelding i Eventor. Ved påmelding angis Emit brikkenummer og emiTag nummer. Løpere som ikke melder seg på med egne brikker tildeles leiebrikker. Brikkeleie for Emit-brikke og emiTag er kr 50 pr løp.

Påmeldingsfrister:

	Ordinær påmeldingsfrist	Frist etteranmelding
Langdistanse	20.8 kl 23:59	29.8 kl 17.00
Mellom, kval	20.8 kl 23:59	29.8 kl 17.00
Mellom, finale	20.8 kl 23:59	30.8 kl 17.00
Stafett	20.8 kl 23:59	31.8 kl 17.00

Frist for å melde inn lagoppstilling på stafetten i Eventor er 2. september kl 19:00.



## Startkontingent

Langdistanse, alle klasser: Kr 700.-  
Mellomdistanse, junior: Kr 700.-  
Mellomdistanse, senior: Kr 800.-  
Stafett, pr lag: Kr 2000.-

Etteranmelding: 50% tillegg  
Leie av Emit-brikke og emiTag: Kr 50 pr løp  
Reisefordeling: Kr 40 pr løper  
Startkontingent refunderes ikke ved forfall etter ordinær påmeldingsfrist 20. august.  
Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.

## Stemplings- og tidtakingssystem

Emit-brikke benyttes som stemplingskontroll.  
Tidtaking med emiTag.

## GPS

De sist startende løperne i utvalgte klasser vil bære GPS. De som blir tildelt GPS er pliktig til å bære den under løpet.

## Løpsantrekk

I hht. NOFs reglement.

## Premiering

Premiering til beste 1/3 i hht. NOFs regler.  
NM-medalje til de tre beste i hver klasse.  
Premieutdeling for langdistansen skjer klassevis på arena så fort klassene er klare.  
For mellomdistansen blir premieutdelingen i forbindelse med NM-banketten lørdag kveld.  
Blomsterseremoni på arena etter hver konkurranse.  
Premieutdeling for stafett på arena etter målgang.

## Kongepokal

Kongepokal i D21 og H21 på NM langdistanse.

## Treningsmuligheter

Trening i relevant terreng i distriktet tilbys fra påske 2023 og frem mot arrangementet. Se NMs hjemmeside for mer informasjon.

## Publikumsløp

Lørdag 2. september arrangeres det nærløp med utgangspunkt i løypene fra kvalifiseringen dagen før. Det er fri start mellom kl 10 og 12. Påmelding på Eventor eventuelt på arena løpsdagen. Resultater publiseres på Eventor samme kveld. Ingen premiering.

## Overnatting og transport

NM-hotell: Scandic Sørlandet i Kristiansand, rett ved Dyreparken. Priser og link til bookingskjema på [www.nmuka2023.no](http://www.nmuka2023.no)

## Bankett

NM-bankett arrangeres på NM hotellet Scandic Sørlandet i Kristiansand lørdag 2. september kl 19:00. Det vil bli servert 2-retters middag (buffet) og lett underholdning. Premieutdelingen for mellomdistansen vil skje ca kl 20:00. For de som kun ønsker å være med på premieutdelingen er det gratis inngang kl 20:00. Påmelding til banketten gjøres i eventor samtidig som påmelding til NM-konkurransene.

## Informasjon

Hjemmeside: <https://www.nmuka2023.no/>  
Følg oss gjerne på Instagram og Facebook:



@nmuka2023



<https://www.facebook.com/NMuka2023>

## Løpsledelse

Leder hovedkomite: Jack Bjørnsen  
Løpsledere: Vetle Lynnebakken og Ole Kostøl  
Sportslig ansvarlig: Harald Eik  
Arenaproduksjon: Morten Hulløen  
Markedsføring og seremonier: Linn Carina Daland  
Overnatting og Bankett: Linn Carina Daland

## Løypeleggere og teknisk delegerte

Løypeleggere

Langdistanse: Holger Hott

Mellom: kval: Håvar B Stormoen

Mellom, finale: Eirik H Martens

Stafett: Anneke Hald Bjørgum og Jon Bjørgum

Teknisk delegert (TD)

Hoved TD: Jan Arild Johnsen, NOF

Langdistanse: Hans Gunnar Omdal, Vindbjart

Orientering.

Mellomdistanse: Jostein Moe, Torridal IL

Stafett: Reidar Heivoll, Søgne og Songdalen

OK

## Kontakt

Kontakt oss gjerne på mailadressen

[nmuka@kok.no](mailto:nmuka@kok.no)



Vi ønsker velkommen til  
NM-uka 2023 på Sørlandet!



Kristiansand  
kommune

**TRIMTEX**

**RAMBOLL**



**SPAREBANKEN SØR**

***NONAME***

**SKODA**



**AGDER**  
fylkeskommune



**LÖPLABBET®**



**Iveland kommune**  
ET GODT STED Å BO



**Hydro Flask®**