

Sak 7
Forslag 4

Til: Forbundsmøte
Fra: Edgar Hansen

KONKURRANSEREGLENE I NM – ORIENTERING, TERRENGLØP OG TERRENGSYKKEL

Forslag til forenkling av arrangementet for orientering, terrengløp og terrengsykkel.

Her er regelverket:

Orientering:

klasser

Herrer:	år	Damer:
H1	- 34	D1
H2	35 - 44	D2
H3	45 - 54	D3
H4	55 - 59	D4
H5	60 - 64	D5
H6	65 - 69	D6
H7	70 - 74	D7
H8	75 -	D8

LØYPER OG LØYPELENGDER:

Alle deltagere løper samme løype/lengde. Middels vanskelighet og med lengde 4-5 km.

NM arrangeres som Vanlige løp.

Terrengløp:

klasser

Herrer:	år	Damer:
H1	- 34	D1
H2	35 - 44	D2
H3	45 - 54	D3
H4	55 - 59	D4
H5	60 - 64	D5
H6	65 - 69	D6
H7	70 - 74	D7
H8	75 -	D8

Konkurranseregler:

NHIFs regelverk for Terrengløp gjelder.

Alle starter skjer med fellesstart. Det konkurreres individuelt og lagvis i samme konkurranse.

Lag beregnes som sum av anvendt tid for beste 3 mann/kvinne fra et lag. (menn og kvinner kan delta i samme lag)

Distanser i terrengløp:

Lang løype ca. 10 km, kort ca. 2 km

Alle aldre/kjønn kan delta i begge distanser.

Kort løype arrangeres først. Det gis ca. 1 t pause før lang løype starter.

Terrengsykkel.

Klasser

Herrer:	år	Damer:
H1	- 34	D1
H2	35 - 44	D2
H3	45 - 54	D3
H4	55 - 59	D4
H5	60 - 64	D5
H6	65 - 69	D6
H7	70 - 74	D7
H8	75 -	D8

Konkurranseregler:

Alle starter skjer med fellesstart.

Distanser i terrengsykkel:

Løypen skal være ca. 10 km. Alle sykler samme løype.

Løypa bør bestå av en kortere løype som sykles 2,3 eller 4 ganger.

Løypelengden kan kortes ned noe hvis det er stor vanskelighetsgrad.