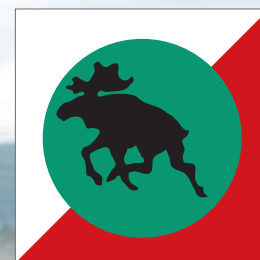




Program



NM Orientering Ultralangdistanse 2007

Innhold:

Trollelghistorien	side 2
Velkommen fra OL Trollelg	side 3
Velkommen fra Trondheims ordfører	side 4
Velkommen fra NOF	side 4
Arena	side 5
Tidsplan	side 7
PM Ultralangdistansen	side 8
PM Publikumsløpet	side 14
Resultathistorie	side 16
Egne notater	side 17

26 mai 2007

TROLLELG gjennom 50 år

O-sporten er ung i Norge. I Heimdalsområdet fikk sporten fotfeste tidlig på 1950-tallet. Entusiaster som brødrene Forseth (fortsatt aktive!) , Ole Skånøy og Jarle Kregnes trakk etter hvert flere med seg. Disse kom fra forskjellige lokale idrettslag, men reiste gjerne sammen til o-løp rundt i distriktet. Etter hvert ble det mye snakk blant denne gjengen om å starte en egen klubb med kun orientering som formål etter modell fra et par andre plasser i landet. Tanken modnet for alvor halvveis i 50-årene, og søndag 13. januar 1957 ble laget stiftet med ca 20 medlemmer.

O-sporten har hatt en rivende utvikling på disse 50 årene. Laget har i dag ca 230 medlemmer og en sunn økonomi takket være stor dugnadsvilje og god styring. Kompassnåla peker fortsatt mot nord, og gleden ved å bruke kroppen til aktivitet i skog og mark ligger fortsatt i ryggmargen hos medlemmene slik den alltid har gjort.

På midten av 1960-tallet fikk laget en god tilvekst av unge langrennsløpere som hadde lært å bruke kart og kompass av Rolf Tinmannsvik. Han gikk dessverre tidlig bort, men hans familie har vært sentrale i laget. Tilveksten av unge løpere ga etter hvert resultater. I 1980 kom lagets første NM –seier i seniorklassen da jentene med Kjellrun Sporild som anker vant stafetten på Totenåsen. Blant guttene var kanskje 1980-årene de beste med mange gode prestasjoner i stafetter og individuelt. Per Einar Pedersli kom til laget i 1985 og er den av lagets gutter som kan se tilbake på flest nasjonale og internasjonale topplasseringer. Han er også en sentral person ved årets arrangement med ansvar for konkurransekartene.

Det første store arrangementet laget tok på seg var NM junior i 1970. Siden er det blitt to Hovedløp for yngre og ytterligere to junior-NM før NM senior sammen med OK Nidarøst i 2001. Veteran-NM har laget arrangert hele tre ganger. Lagets veteraner av begge kjønn har i lang tid vært svært aktive med mange gode prestasjoner hvorav Olav Svaan`s VM-tittel i 1998 er ett av høydepunktene.

Laget har i 30 år hatt et godt tilbud innen Turorientering, og ei helg om vinteren har vi i samarbeid med Trondhjems Skiklub ansvaret for Dagens løype i Trondheims turområder. Nybegynnerkurs og instruksjon er også en årlig aktivitet. Det sosiale har alltid vært høyt verdsatt, og som det første o-laget her i landet ble det anskaffet eget telt til bruk under løp.

Laget har produsert et stort antall kart, både til instruksjon og til konkurranser. De fleste er innen Trondheim og Klæbu kommuner, men også i Rennebu og Oppdal er det kart som Trollelg står bak.

Lagets høyeste utmerkelse er **TROLLELGEN** som tildeles etter sportslig eller administrativ innsats av høy kvalitet. Hittil har 25 fått utmerkelsen, herav 5 for administrativ innsats. Årets NM Ultralangdistanse går i et terreng rikt på elg. Kanskje er det en TROLLELG blant disse også?

Feiringen av 50-årsjubileet i 2007 startet med en storslagen sammenkomst på stiftelsesdagen den 13. januar. Neste markering er NM Orientering Ultralangdistanse 2007 på pinseften der Jon Arne Klemetsaune er løpsleder. Jon Arne har vært aktiv i klubben i over 40 år både som løper og i administrative verv.

På vegne av de som var med da laget ble stiftet: *Per Løvaas* (som bor i NM-terrenget!)

Trollelg ønsker velkommen til NM Ultralang 2007

Orienteringslaget Trollelg har med dette gleden av å ønske landets tøffeste o-løpere og publikum velkommen til årets NM Ultralang for junior og senior!

Det er i år 50 år siden Trollelg ble stiftet som en av de første spesialklubbene i orientering. Dette NM-arrangementet er det store høydepunktet i jubileumssesongen! Tidligere i år feiret vi oss selv med stor jubileumsfest hvor 135 medlemmer og tidligere medlemmer deltok. Mye mimring!

Trollelg har lange tradisjoner som NM-arrangør. Det er første gang vi arrangerer Ultralang og vi kan tilby løperne krevende løyper i variert terreng. Første del går i typisk trønderterreng, mens dere mot slutten vil få testet ferdighetene i et fysisk og o-teknisk krevende ravineterreng. Løpet har gitt oss muligheten til å oppgradere hele fire av våre eksisterende kart.

Spesielt hyggelig er det at NOF's pokal er satt opp til beste prestasjon i en av juniorklassene!

Som en av arrangørklubbene av VM for senior 2010 er dette arrangementet en fin anledning til å videreutvikle vår arrangør-kompetanse. Sannsynligvis vil noen av dere stå på startstreken når

vi om tre år ønsker velkommen til WOC 2010.

På vegne av Orienteringslaget Trollelg vil jeg takke deltakerne for at dere prioriterer dette utfordrende løpet og ønske alle lykke til!

Dag Ove Tinmannsvik
Leder OL Trollelg



Totalleverandør av granitt og betongvarer

Industriveien 49,
Postboks 58 Heimdal,
7472 Trondheim
Tlf +47 72 59 57 00
Fax +47 72 59 57 01
firmapost@hb.no
www.hb.no

HEIMDAL GRANITT & BETONGVARE

Kontakt oss og vi vil stå til rådighet i spørsmål om store og små prosjekter

Trondheim kommune ønsker hjertelig velkommen til NM

Det er svært hyggelig å kunne ønske hele vår nasjonale orienteringsfamilie velkommen til NM-helg i Trondheim. Idrettsbyen Trondheim har sterke og lange tradisjoner og innen O-sporten. Det skyldes ikke minst byens studenter som tidlig markerte seg sterkt i denne idretten. Tidligere NTHI, nå NTNUI, har stor aktivitet, og er kjent både for sin store bredde og sine topp-løpere. Trondheim har 30 000 studenter og rundt 8000 av disse er medlemmer av NTNUI.

Årets NM-arrangør Orienteringslaget Trollelg kommer fra sørsida av byen og har lagt løypene i eget område. Starten foregår i Vassfjellet og målgangen er faktisk midt i sentrum av bydelen Tiller. Med den gode arrangørkompetansen som er i Trollelg føler jeg meg sikker på at det blir et meget vellykka mesterskap. I den forbindelse vil jeg også benytte anledningen til å ønske alle på gjensyn i 2010 da Trondheim skal arrangere VM i Orientering.

Jeg ønsker deltakere, publikum og arrangøren lykke til med mesterskapet

"Æ glær mæ te dokk kjæm te byn".

Vennlig hilsen

Rita Ottervik
ordfører



Norges Orienteringsforbund ønsker velkommen til NM

Det er hyggelig for meg å kunne ønske arrangøren OL Trollelg og alle deltakerne i årets NM i Ultralangdistanse (tidligere langdistanse) lykke til med gjennomføringen av denne NM konkurransen. Samtidig vil jeg gratulere OL Trollelg med 50 års jubileet tidligere i år. At klubben har påtatt seg dette arrangementet, viser at klubben i sitt 51. virksomhetsår er en aktiv og livskraftig klubb.

Denne NM-konkurransen er den store styrkeprøven innen o-idretten, og med erfarne o-løpere som Per Einar Pedersli og Frode Haugskott som kartansvarlig og løypelegger, vil det sikkert bli krevende løyper med mange interessante løypevalg og andre utfordringer undersveis.

Det pågår for tiden en diskusjon i NOF's styre om det fremtidige NM programmet. Når det gjelder Ultralang distanse går de foreløpige synspunktene ut på at dette blir et åpent norsk mesterskap, at det skal arrangeres i grensen mot fjellterreng og at det skal arrangeres i månedsskiftet juli/august. Har noen synspunkter på dette, kan disse kanaliseres til styret via NOF's generalsekretær.

Fjorårets introduksjon av juniorklasser i dette mesterskapet var etter min mening en stor suksess. Derfor er det hyggelig

at NOF's pokal i år er satt opp til beste prestasjon i en av juniorklassene.

Takk til OL Trollelg for at dere har påtatt dere dette arrangementet, og for all innsats som ligger bak både i forberedelses- og gjennomføringsfasen, og takk til alle som har støttet arrangøren på ulike måter.

Med orienteringshilsen Bjørn R Berntsen, President NOF



ARENA Rostenhallen

Arena (samlingsplass/målområde) vil være ved **Rosten skole** og **Rostenhallen** i Tillerbyen.





MULTICONSULT

Totalleverandør av rådgivningstjenester



design wahnan - Foto: Kjetil Brustad

MULTICONSULT- kompetanse

Engasjerte, kompetente og ansvarlige medarbeidere i lagspill med hverandre, kunder og samarbeidspartnere – det er suksessfaktor nummer én for MULTICONSULT.

Vi satser mye på at våre medarbeidere skal bli stadig dyktigere, og på tiltak og aktiviteter som gjør det trivelig å jobbe i MULTICONSULT. Derfor har vi gjennomført store interne utviklingsoppgaver i 2006, og derfor har vi mange sosiale aktiviteter. Vi reiser sammen og har kreative seminarer, vi klatrer og løper Holmenkollstafetten, vi spiller golf og lager revy.

Vi tror på å stimulere MULTICONSULT-medarbeidere til å få utvikle seg som hele mennesker og at et godt liv er et liv i balanse.

Da kommer trivselen, grunnlaget for å nå våre ambisiøse mål.



MULTICONSULT har ledige stillinger innen alle seks forretningsområder:

BYGG OG EIENDOM · INDUSTRI · OLJE OG GASS · SAMFERDSEL OG INFRASTRUKTUR · ENERGI · MILJØ OG NATURRESSURSER

Vil du være med? - www.multiconsult.no

Tidsplan

Fredag 25. mai

Kl	Aktivitet	Sted
17:00	Løpskontoret åpner	Rosten skole
22:00	Løpskontoret stenger	Rosten skole

Lørdag 26. mai

Kl	Aktivitet	Sted
07:30	Løpskontoret åpner	Rosten skole
08:30	Første buss til start	Rostenhallen
10:11	Første start H21-	Startsted 1, Vassfjellet skisenter
10:13	Første start H17-20	Startsted 1, Vassfjellet skisenter
11:30	Siste buss til start	Rostenhallen
11:33	Første start D17-20	Startsted 2, Skjøla
11:57	Første start D21-	Startsted 1, Vassfjellet skisenter
12:00	Første start publikumsløp	Rosten skole (sørsida)
12:15	Første H17-20-løper i mål	Rosten skole
13:00	Siste start publikumsløp	Rosten skole (sørsida)
13:10	Første H21-løper i mål	Rosten skole
13:20	Første D17-20-løper i mål	Rosten skole
14:10	Første D21-løper i mål	Rosten skole
14:30	Vinner D17-20 i mål	Rosten skole
15:00	Vinner D21- i mål	Rosten skole
15:30	Vinner H17-20 i mål	Rosten skole
16:00	Vinner H21 i mål	Rosten skole
16:30	Premieutdeling	Rosten skole

Tidspunkt for målgang for de ulike klassene er omtrentlige

Organisering

Komiteleder Jon Arne Klemetsaune
Løpsleder Atle Pedersen
Løypelegger Frode Haugskott
Kartansvarlig Per Einar Pedersli

Repr. fra NOF's styre
Arrangementskontroll
Løypekontroll
Kartkontroll

Magnhild Forseth
Bjørn S. Syversen
Stig Magnar Løvås
Stig Magnar Løvås

**sommern
er for kort
til å kunte**



WWW.KOMKOM.NO



PM Ultralangdistanse 26. mai 2007

Arena (samlingsplass/målområde) vil være ved **Rostenhallen** i Heimdalsbyen. Merket fra vegkrysset mellom Østre Rosten og Sentervegen like ved kjøpesenteret City Syd. Parkering for egen bil ca 200 m fra arena. Transport fram til arenaen besørges av deltakerne selv. Ved bruk av kollektivtransport kan busslinje 46 fra Trondheim sentrum benyttes til holdeplass City Syd.

Løpskontor på Rosten skole like sør for Rostenhallen fredag 25. mai kl 17:00 – 22:00 og lørdag 26. mai fra kl 07:30. På løpskontoret får deltakerne utlevert:

- Program med PM og startlister
- Bærepose for overtrekksklær
- Diverse informasjon

Løpsterreng

Løpsterreng er meget variert og kan grovt sett deles inn i tre vidt forskjellige terrengtyper.

Vassfjellet er typisk trøndersk grovkupert terreng, med innslag av store myrer, glissen furuskog og en blanding av gammel og ung barskog. Terreng består av en fin blanding mellom detaljfattige og detaljrike områder, samt noe diffus skråli. Lite utbygd stinett, men noen gjennomgående turstier og traktorveger finnes. I tillegg kommer de tre lengste løypene i berøring med åpent fjellterreng (600-700 m.o.h.) med flott utsikt over blant annet Trondheim by, Klæbu og Melhus kommuner. Generelt fra god til meget god løpbarhet. Det er fremdeles noe snø oppe på fjellet, samt i de øverste delene av skogsterreng. Dette har liten betydning for løperne.

Etter kartbytte (Tillermarka) skifter terreng karakter. Her stifter løperne bekjentskap med ravineterreng. Løpbarheten er generelt god der det er gammel barskog, mens den er noe mer varierende i tettere partier med ungsog (bar-/løvskog). Det er få stier i terreng. En del eldre og nyere hogstfelt med varierende løpbarhet bryter opp kartbildet. Avslutningsvis går løypene i et typisk nærrområde, med blant annet boligfelt og mange stier.

Kart

Del 1: Vassfjellet, målestokk 1:15.000, ekvidistanse 5m., revidert høsten 2006 og våren 2007.
Del 2: Tillermarka, målestokk 1:15.000, ekvidistanse 5 m., synfart høsten 2006 og våren 2007.

Av større arrangement er Vassfjellet brukt til junior-NM i 1997 og student-VM i 1998. I Tillermarka har det ikke vært arrangert større løp de siste 20 årene; bare noen bedrifts- og løp og sprintløp.

Løpskartene samles inn ved kartbytte og etter målgang. Egne minnekart deles ut til deltakerne på løpskontoret fra kl 14:00. For andre interesserte selges fra samme tidspunkt kart med løyper på i kaféen. Prisen er kr 50,- for enkeltløyper (2 kart) og kr 150,- for kjøp av alle 4 løypene (totalt 8 kart).

Det er ikke tillatt for noen (løpere som er kommet i mål, ledere, trenere, publikum etc.) å bevege seg ut i terreng eller oppsøke passeringspunkter etter kl 14:00.

Postkvittering - tidtaking

Det benyttes Emit-brikke for postkvittering. Løperne må kontrollere eget brikkenummer mot startlista. Løpstid blir beregnet fra starttid i startlista til innslag på målpost (ikke brikketid).

Har du oppspart kapital i boligen?

Med Terra BoligInvest kan du øke avkastningen – uten å selge.

Snakk med en av våre rådgivere – så får du vite mer



**Klæbu
Sparebank**

Tlf.: 04358 Avd. Heimdal: 72 83 99 00

Løyper

Klasse	H21-	D21-	H17-20	D17-20
Startsted	1	1	1	2
Løypelengde	21,8 km	14,7 km	15,7 km	10,8 km
Stigning	830 m	630 m	655 m	495 m
Poster	24	19	20	15
Vinnertid	150 min	120 min	115 min	90 min
Drikkeposter	4,6 km vann/sportsdrik 7,6 km vann/sportsdrik 10,3 km vann/sportsdrik 15,4 km vann/soft sportsdr/banan 19,2 km vann/soft/sports	4,6 km vann/sportsdr 9,0 km vann/soft sportsdr/banan 12,9 km vann/soft/ sportdrikk	4,9 km vann/sportsdr 9,3 km vann/soft sportsdr/banan 13,2km vann/soft/ sportdrikk	3,2 km vann/sportsdr 5,2 km vann/soft sportsdr/banan 8,8 km vann/soft/ sportsdikk
Meldeposter v/km	7,6 - 15,4 - 19,2 - 20,4	4,6 - 9,0 - 12,9 - 14,1	4,9 - 9,3 - 13,2 - 14,4	5,2 - 8,8 - 10,0

Alle løyper har kartbytte underveis. Følg merket løype fra siste post på del 1 fram til kartbytte. Startpost på del 2 er ved kartbyttet.

På grunn av mange poster nært opp til arenaen, er ikke målet avmerket på løpskartene. Følg merket løype, 130 meter, fra siste post til mål.

Det er én publikumspost ved arenaen like før innkomst. Alle løyper passerer denne.

For de tre lengste løypene ber vi om at løperne er forsiktige ved nedløpingen fra fjellet (etter første meldepost), da det her er relativt bratt, samt at det kan være sleipt og glatt!

Start

Det er to startsteder som beskrevet nedenfor. Arrangøren setter opp busstransport (gratis for løperne) som vist i eget avsnitt. Det er tillatt å kjøre egen bil til parkering (P) nær startstedene.

Startsted	Klasse	Avstand arena – P	Avstand P – start	Stigning P – start	Tid for 1. start	Tidsbruk fra arena til start
1 - Vassfjellet skisenter	H21- D21- H17-20	15 km	1300 m	275 m (beregnet god tid, 30 min)	10:10 11:50 10:10	60 min
2 - Skjøla	D17-20	8 km	400 m	30 m	11:30	30 min

Det er toaletter og vann ved startstedene. Overtrekkstøy blir fraktet fra start til arena – vennligst benytt utleverte poser i deltakermappene.

Det er selvbetjening av startnummer ved start. Startnummeret festes godt til brystet slik at hele nummerlappen er synlig.

Startlistene er satt opp i samarbeid med NOF i henhold til gjeldende regler for seeding av løperne. Startlister finnes på arena, ved start og vedlagt Program-PM. Det er 3 minutter startintervall i alle klasser.

Startrutine:

Starttid –4 min: Opprop, utlevering av backup-lapp og aktivering av Emit-brikken
 Starttid –3 min: Utdeling av løs postbeskrivelse
 Starttid –2 min: Kartoppslag uten løyper
 Starttid –1 min: Løperen slippes fram til startpunktet
 Starttid: Løperen får løpskartet og følger merket løype fram til startposten merket på kartet; start 1: 160 m; start 2: 100 m.



100% VANNKRAFT

energi

MED REN SAMVITTIGHET



Trondheim
Energi

kundeservice@trondheimenergi.no telefon 02450 www.trondheimenergi.no

Postbeskrivelser

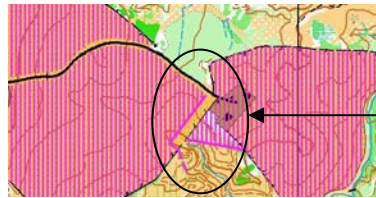
Løse postbeskrivelser deles ut 3 minutter før start. Postbeskrivelsene har en bredde på 4,8 cm, og en lengde på henholdsvis 17,1 cm (H21), 14,3 cm (D21), 14,8 cm (H17-20) og 12,1 cm (D17-20).

Postbeskrivelsene er også trykt på løpskartene. Disse viser imidlertid kun løypedata og postene for den aktuelle delen av løypa. De løse postbeskrivelsene viser data og poster for hele løypa (både del 1 og 2).

For løpere som bruker brikke med display, kan det være avvik mellom koden som blir vist på displayet og koden på postbeskrivelsen/-bukken. Det er koden på postbeskrivelsen/-bukken som gjelder.

Forbudte områder

All løping på dyrket mark (karttegn 415 – gult med svarte prikker) er forbudt. Kantløping er heller ikke tillatt. Forbudet gjelder også dyrket mark som ikke er markert med fiolett skravering på kartet. Tillatt passering av dyrket mark (kan være aktuelt for enkelte løpere) er spesielt markert på kartet; se bilde under. Passasjen er merket med hvite/orange band i terrenget.



Tillatt passering

Mot slutten går løypene gjennom et boligfelt. Løping over privat eiendom/private hager (karttegn 527/528) er strengt forbudt. Løping på gjennomgående veger, gangveger og stier gjennom boligfeltet er selvsagt tillatt.

Hovedveg som går parallelt (i vestkanten) av siste del av løypene er forbudt område. Vegen er markert med fiolette kryss på løpskartene.

I Tillermarka er det et masseoppfyllingsområde hvor entreprenøren har satt opp egne varselsskilt med blant annet tekst som "Forbudt område – ikke tillatt å bevege seg innenfor området" etc. Disse skiltene gjelder ikke for deltakere på NM-Ultralang. Et begrenset område (ustabil myr) innenfor oppfyllingsområdet er imidlertid markert som forbudt område på løpskartene. Områdets avgrensninger er meget tydelige i terrenget og derfor ikke merket med merkebånd i selve terrenget.

Kryssing av trafikkerte veger

Rett etter kartbytte krysser løperne riksveg 704. Egne trafikkvakter er plassert ut for å øke bilistenes årvåkenhet forbi området. Vi ber likevel om at løperne viser tilstrekkelig aktsomhet ved kryssing av vegen.

YAHOO!

Etter siste drikkepost, like før overgangen til boligområdene på slutten, krysser løperne en trafikkert kommunal veg. Egne trafikkvakter er også her plassert ut for å øke bilistenes årvåkenhet forbi området. Vi ber likevel om at løperne viser tilstrekkelig aktsomhet ved kryssing av vegen.

Løperne krysser en mindre trafikkert veg som går tvers igjennom boligfeltet på slutten av løypene. Her er det ikke plassert ut vakter, slik at vi ber om at løperne er ekstra oppmerksom på kryssing av denne vegen. Varselskilt er imidlertid plassert ut med jevne mellomrom langs vegen.

Busstransport til start

Løperne tilbys gratis busstransport fra Rostenhallen ved arenaen til både startsted Skjøla og startsted Vassfjellet skisenter. Bussen kjører først til Skjøla (Start 2) med kjøretid ca 10 min og forsetter derfra til Vassfjellet skisenter (Start 1) med kjøretid fra arena på ca 25 min.

NB 1: Det er lang gangavstand fra busstopp ved Skisentret til Start 1 (beregnet 30 min).

NB 2: Det er bare løpere i klasse D17-20 som skal stå av ved første stopp i Skjøla ved Start 2.

Bussavg. Rosten- hallen	Ankomst Start 2 Skjøla	Passer for startnummer	Ventetid ved Start 2	Ankomst Start 1 Skisentret	Passer for startnummer	Ventetid ved Start 1	Sum personer
<i>kl</i>	<i>kl</i>		<i>min</i>	<i>kl</i>		<i>min</i>	<i>antall</i>
08:30	08:45			09:25	301-315, 401-415	35 - 80	23
09:15	09:30	101-114	30 - 75	10:10	316-330, 416-430	35 - 80	30
10:00	10:15	115-129	30 - 75	10:55	201-209, 331-340, 431-440	35 - 65	21
10:30	10:45	130-139	30 - 75	11:25	210-219, 341-350, 441-450	35 - 65	39
11:00	11:15	140-149	30 - 75	11:55	220-229, 351-360, 451-460	35 - 65	40
11:30	11:45	150-160	30 - 75	12:25	230, 361-372, 461-471	35 - 65	34

Ankomst ved start er etter gangtid fra busstopp/parkering

Førstehjelp

Det vil være førstehjelp til stede på arenaen.

Garderobe

Garderobe med dusj i Rostenhallen i umiddelbar nærhet av arenaen ved Rosten skole.

Kafé

På arenaen finnes kiosk som selger vanlige kioskvarer og pølser/lapskaus.

Klager

Eventuell klage på arrangementet leveres på skjema til løpskontoret senest 30 min etter løperens målgang.

Jury for løpet

Magnhild Forseth (leder) NOF
Jan Arild Johnsen NOF
Håkon Gammelsæter STOK

Jury for NOF's pokal

Jan Arild Johnsen (leder) NOF
Håkon Gammelsæter STOK
Dag Ove Tinmannsvik OL Trollelg

Premieutdeling

Premieutdeling på arenaen når premielistene er klare ca kl 16:30. Det deles ut medaljer til de tre beste i hver klasse. Beste prestasjon i juniorklassene belønnes med NOF's pokal. Ellers blir det delt ut premier til 1/3 av de startende i hver klasse.

NM Ultralangdistanse inngår som løp nr 6 i Craft-cupen 2007 både for junior og senior. De seks beste i hver klasse blir premiært med Craft-produkter.

PM Publikumsløp 26. mai 2007

Løpsform

Publikumsløpet arrangeres som et **sprint-o-løp** med direktepåmelding.

Arena

Både påmelding, start og mål er ved eget telt sør på samlingsplass. Du skal altså ikke gjennom NMs målgang, men forholde deg kun til dette teltet sør for Rosten skole.

Kart og terreng

Målestokk 1: 7.500. Ekv. 5m. Terrenget er lettløpt og nesten flatt med mange stier og noe myr.

Løyper og poster

Valfrie løyper 2,5 km (A/B-nivå) og 1,5 km (N-nivå). Løypene med tilhørende postbeskrivelse er ferdigtrykt på kartet. Postene er merket med vanlige o-skjermer og postbukker med riktige koder.

Start og postkvittering

Start mellom kl. 12:00 og 13:00. Starten skjer ved nullstilling av brikke samtidig som kart med løype deles ut. Kvittering med EMIT-brikke. Mulig å låne brikke for kr. 20.- (NB. Husk i så fall tilbakelevering ved målgang).

Påmelding og premiering

Påmeldingsavgift er 50 kr og betales ved registrering av navn, klubb og brikkenummer. Noen uttrekkspremier deles ut ved målgang.



Totalleverandør av granitt og betongvarer

Industriveien 49
Postboks 58 Heimdal,
7472 Trondheim
Tlf +47 72 59 57 00
Fax +47 72 59 57 01
firmapost@hb.no
www.hb.no

HEIMDAL GRANITT & BETONGVARE

Kontakt oss og vi vil stå til rådighet i spørsmål om store og små prosjekter

Arv og skifte



”Det at jeg startet med to tomme hender betyr ikke at disse også må det.”

Einar, 64 år

Altfor mange kvier seg for å snakke om eller tenke på arv. For det er jo å innrømme at man en gang skal dø. Husk at arv også er en mulighet til å tenke på de som skal leve lenger enn en selv. Arveoppgjør er ofte kompliserte. Arveavgift kan for eksempel variere fra 8 til 30 prosent og komme opp i store summer. Hos oss er gode råd gratis. I Vital gir vi råd du har råd til og behov for,

og forteller hvilke pensjonsalternativer som gagnar deg og dine. Overføring av formue til barn og barnebarn, forskudd på arv, gaver, uskiftet bo, pensjonssparing; vi har mye å snakke om!

Tiden vil vise hva arvingene dine tjener på at du har tenkt fremover. Den som lever, får se. **Kontakt oss.** Våre rådgivere finner du på

DnB NORs kontorer over hele landet, på Vitals egne kontorer og hos våre autoriserte representanter.

Mer informasjon finner du på www.vital.no. Du kan også kontakte vårt kundesenter på telefon 05226 eller kundesenter@vital.no

Vital gjør fremtiden enklere

Resultathistorie

År	D21-			H21-		
	navn	klubb	tid	navn	klubb	tid
2006, 1	Marianne Andersen	Nydalen SK	2.09.08	Hans G. Omdal	ØvreboVindbjart	2.30.47
2006, 2	Anne Marie Bleken	Bækkelaget	2.17.52	Jon Tvedt	IL Gular	2.32.04
2006, 3	Zsuzsa Fey	IL Tyrving	2.19.19	Anton Bjartnes	Verdal OK	2.37.52
2005	Ingvild K. Gjessing	Kristiansand	2.00.04	Jarkko Huovila	Halden SK	2.30.41
2004	Hanne Staff	Bækkelaget	1.56.32	Bjørnar Valstad	Bækkelaget	2.28.06
2003	Hanne Staff	Bækkelaget	2.10.34	Bjørnar Valstad	Bækkelaget	2.36.48
2002	Hanne Staff	Bækkelaget	2.07.04	Håvard Tveite	Ås-NLH	2.43.38
2001	Siri Størmer	Heming/Njård	2.01.30	Gjermund Hansen	BUL-Tromsø	2.37.25
2000	Frauke S. Gran	Halden SK	2.03.11	Håvard Tveite	Ås-NLH	2.24.32
1999	Hanne Sandstad	Bækkelaget	1.39.25	Kjetil Bjørlo	Halden SK	2.14.57
1998	Hanne Staff	Bækkelaget	1.51.41	Carl H. Bjørseth	Nydalen SK	2.52.40
1997	Hanne Staff	Bækkelaget	2.13.37	Petter Thoresen	Halden SK	2.51.46
1996	Hanne Sandstad	Bækkelaget	2.03.07	Håvard Tveite	Ås IL	2.55.05
1995	Hanne Sandstad	Selbu OK	2.07.00	Jon Tvedt	IL Gular	2.57.25

År	D17-20			H17-20		
	navn	klubb	tid	navn	klubb	tid
2006, 1	Ingunn H. Weltzien	Tyrving IL	1.37.06	Olav Lundanes	Østmarka OK	1.55.02
2006, 2	Silje E. Jahren	Raumar OL	1.38.15	Tore B. Berdal	Wing OK	2.02.03
2006, 3	Siri Ulvestad	Heming/Njård	1.42.14	Kristoffer Pedersen	Grane IK	2.02.40

ADELSKALENDER NM langdistanse/ultralangdistanse Herrer senior 1967 - 2006

Nr	Navn	Antall poeng	Antall gull	Antall sølv	Antall bronse
1	Håvard Tveite	140	7	5	2
2	Sigurd Dæhli	97		3	4
3	Stig Berge	93	3	4	2
4	Jon Tvedt	92	5	3	1
5	Eystein Weltzien	77	3	1	2
6	Øivin Thon	71	3	2	
7	Bjørnar Valstad	63	2	2	2
8	Egil Johansen	57	1	2	1
9	Tore Sagvolden	56	1	1	3
10	Kjetil Bjørlo	55	1	1	
10	Hans Gunnar Omdal	55	1	2	1

ADELSKALENDER NM langdistanse/ultralangdistanse Damer senior 1973 - 2006

Nr	Navn	Antall poeng	Antall gull	Antall sølv	Antall bronse
1	Hanne Staff	85	5	2	1
2	Ragnhild Bratberg	82	5	3	
3	Linda Verde	79	3	1	2
4	Kari Christiansen	71		4	2
5	Ragnhild Bente Andersen	62	1	1	1
6	Elisabeth Ingvaldsen	57		3	
7	Brit Volden	53	2		1
8	Linda Vibeke Nielsen/Holstad	49	1	2	
8	Kjellrun Sporild	49			2
10	Ellen Sofie Olsvik	48	2	1	
10	Birgitte N. Husebye	48		2	2



MULTICONSULT

Totalleverandør av rådgivningstjenester



design wahnun · Foto: Jørn Nydgrnes

Ønsker du å realisere noe innen bygge- og anleggsektoren?

Vi bidrar gjerne med

- **Rådgivning**
- **Prosjektering**
- **Prosjektstyring**



www.multiconsult.no

MULTICONSULTs forretningsområder:

BYGG OG EIENDOM · INDUSTRI · OLJE OG GASS · SAMFERDSEL OG INFRASTRUKTUR · ENERGI · MILJØ OG NATURRESSURSER