Reglement for norske mesterskap 2025

Vedlegg F – NM i terrengløp

1 GENERELT

1. Norgesmesterskapet i terrengløp kort løype og stafetter avholdes over to dager om våren.
2. Norgesmesterskapet i terrengløp lang løype avholdes over én dag, vanligvis tidlig i oktober.
3. Det vises også til Generelle bestemmelser som gjelder i tillegg til disse spesielle bestemmelser for NM i terrengløp.

2 DISTANSER OG DAGSPROGRAM

2.1 NM TERRENGLØP KORT LØYPE

	Menn senior	U20 menn	Kvinner senior	U20 kvinner
2 km		x	x	x
3 km	x			

2.2 NM TERRENGLØP STAFETTER

Terrengstafett: Kvinner og menn senior: 1+1 km. De to deltakerne løper 3 ganger hver. I terrengstafetten stiller klubblag.

2.3 NM TERRENGLØP LANG LØYPE

	Menn senior	U20 menn	Kvinner senior	U20 kvinner
4 km				x
6 km		x		
8 km			*x*	
10 km	x			

3 DELTAKELSE

Deltakerne i mesterskapet må oppfylle vilkårene i Generelle bestemmelser punkt 5.

I terrengløpsmesterskapene er det fri påmelding. Dersom det blir nødvending å å redusere deltakerantallet, skal de påmeldte rangeres i forhold til dokumenterte resultater fra konkurranser på relevante distanser på eller utenfor bane.

4 STARTKONTINGENT

Startkontingenten i terrengløpsmesterskapene er kr 300 for enkeltstarter og kr 600 for stafettlag.

5 SIKKERHETSMESSIGE FORHOLD

Teknisk arrangør må være særskilt oppmerksom på sikkerheten i forbindelsen med starten og ved smale partier i løypene