

Reglement for norske mesterskap 2026

Vedlegg F – NM i terrengløp

INNHold

1	Generelt	1
2	Distanser og dagsprogram	1
2.1	NM Terrengløp kort løype	1
2.2	NM Terrengløp stafetter	1
2.3	NM Terrengløp lang løype	2
3	DELTAKELSE	2
4	Startkontingent	2
5	Sikkerhetsmessige forhold	2
6	Tidtaking	2

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
3 km				
4,5		x		x
7,5	x		x	
10				

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.

6 TIDTAKING

Det bør benyttes chiptiming i startnummeret for tidtaking. Ved målgang bør det også være et kamera som montert på målstreken med tilstrekkelig antall bilder pr sekund slik at det er mulig å skille plasseringer i mål