

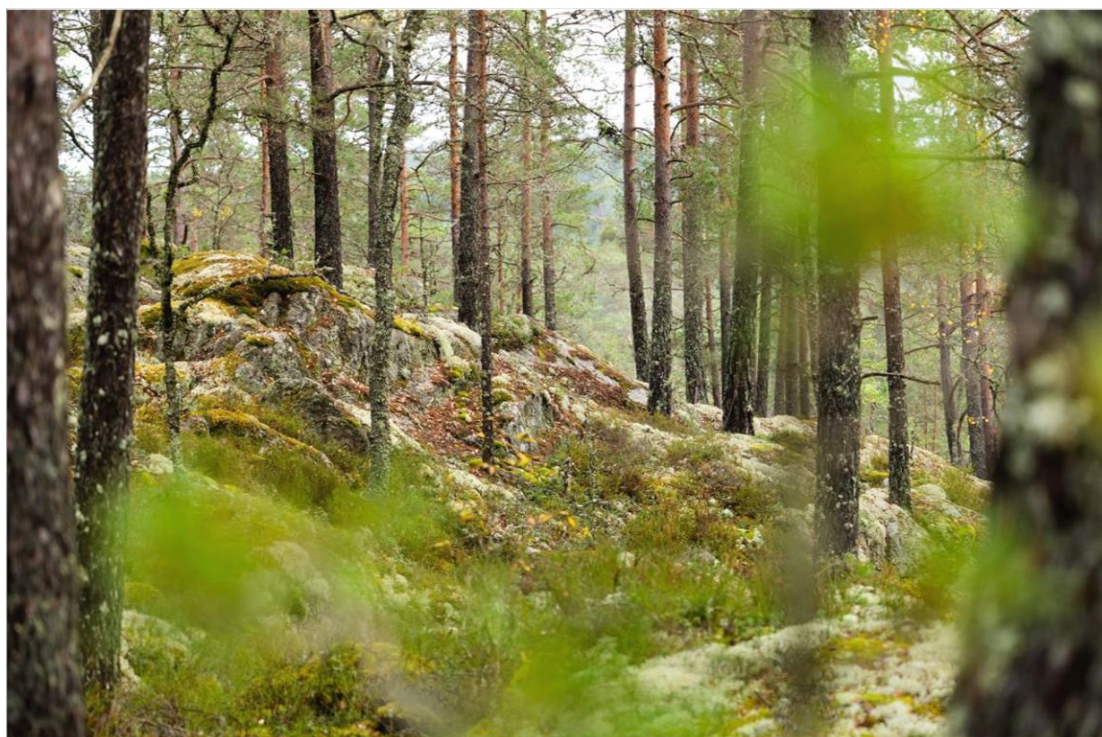
NM

ORIENTERING

3.-6. September 2026



**Driv IL og Oppsal Orientering inviterer til
NM-UKA 2026 i Ytre Enebakk**



Vi byr på krevende skogsterreng med varierende kupering
og detaljrikdom i fantastiske Østmarka



Driv IL og Oppsal orientering inviterer til NM-uka 2026.

NM langdistanse og NM mellomdistanse er uttakningsløp til EM og inngår i Trimtex Norgescup junior og senior.

Fremmøte, parkering og offentlig kommunikasjon

Merket til parkering fra krysset mellom Fylkesvei 155 og Fylkesvei 154. Inntil 1500 meter gangavstand til arena. Merket til arena fra Fylkesvei 155 og inn Durudveien. Mer info kommer i PM.

Det går buss fra Oslo bussterminal til Durud (500 meter å gå til arena).

Arena

Durud vil bli benyttet som arena alle fire konkurransedagene.

Fasiliteter på arena: Løpskontor, kiosksalg av mat og drikke, fasiliteter for media, trådløst nett, toaletter, mulighet for oppsett av lagstelt i bestemt område.

Program

Torsdag 3. september: NM langdistanse og Norgescup sr/jr

Kl. 10:00 Første start H21

Kl. 11:00 Første start junior og D21

Premieutdeling på arena etter løpet

Fredag 4. september: NM mellomdistanse kvalifisering

Kl 15:00 Første start (kun senior)

Lørdag 5. september: NM mellomdistanse finale og Norgescup sr/jr

Kl. 10:00-11:00 Start senior B-finaler

Kl. 11:00 Første start junior

Kl. 13:00 Første start senior A-finaler

Premieutdeling på arena etter løpet

Søndag 6. september: NM stafett

Kl. 10.00 Første start Damer

Kl. 11.25 Første start Herrer

Premieutdeling på arena etter løpet

Ca. kl. 13.10 TrimtexCup (13-16 år) – første fellesstart

Overnatting

Blixland gård og ridesenter ligger 16 km fra NM-arenaen. De tilbyr overnatting for kr. 400 til 850 kroner pr. person natt. De kan også tilby frokost til 150 kr per person og middag til 300-400 kr per pers. Kontaktinformasjon: Kaia Steinberg, kaia@blixland.no / 936 27238

Det er et stort **hotelltilbud** i alle prisklasser i hovedstaden. Norges Orienteringsforbund har avtale med Strawberry Hotels, og det finnes en rekke Comfort, Clarion og Quality-hoteller i og rundt hovedstaden.

Sørmarka konferansehotell har begrensa med overnattingsplasser fredag-søndag.

Breivoll gård. DNT-hytte på Neset ved Bunnefjorden - rett sør for bygrensa og 30 minutters kjøring til arenaene. Flere ulike typer overnatting: låve, lavvo, hengekøye. Bestilles direkte: breivoll@dnt.no

Klasser og løpstider

Klasseinndeling og løyper vil være i henhold til NOFs regler for NM

Klasse	Lang	Mellom kvalifisering	Mellom finale
D21	90 minutter	20-22 minutter	30-35 minutter
H21	90 minutter	20-22 minutter	30-35 minutter
D19-20	70 minutter		25 minutter
H19-20	70 minutter		25 minutter
D17-18	55 minutter		25 minutter
H17-18	55 minutter		25 minutter

Stafett

Klasse	Etapper	Stafett
D17	3	100 minutter (30-35 minutter)
H17	3	100 minutter (30-35 minutter)

Informasjon om løypelengder kommer i PM

I henhold til NOF's konkurranseregler pkt 8.1.2. kan stafettlag settes sammen på tvers av klubbgrenser. Slike lag deltar i ordinær klasse, men skal ikke premieres. Det skal framkomme av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i slike sammensatte lag.

Tidtaking og GPS

EmiTag for stemplingskontroll og tidtaking.

Løpere med emiTag nummer lavere enn 4 252 870 bør bytte brikka (Se info på emit.no).
Husk å legge inn nytt brikkenummer i Eventor-profilen innen påmelding blir utført.

Utvalgte utøvere løper med GPS, nærmere informasjon i PM.

Påmelding

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

Påmeldingsfrister

	Ordinær påmeldingsfrist	Etteranmeldingsfrist
NM Langdistanse	24. august	31. august
NM Mellomdistanse	24. august	31. august
NM stafett	24. august	31. august

Frist for å melde inn lagoppstilling på stafetten i Eventor er lørdag 5. september kl. 20:00.

Startkontigent

NM Langdistanse, alle klasser	kr. 740,-
NM Mellomdistanse, senior	kr. 850,-
NM Mellomdistanse, junior	kr. 740,-
NM Stafett	kr. 2 100,-

Etteranmelding: 50% tillegg

Leie av emiTag: Kr 50 pr løp

Reisefordeling: Kr 40 pr løper/løp (kommer i tillegg til startkontigenten)

Startkontingent refunderes ikke ved forfall etter ordinær påmeldingsfrist 24. august.
Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.

Løpsterreng

Terrenget er meget variert. Del består av lettløpte åpne runde åser, skrålier med store høydeforskjeller, markerte nord-sørgående rygger og småkuperte partier med tettere vegetasjon og stier. Noen partier har et opprevet og detaljert kurvebilde. Store deler av terrenget har et typisk villmarkspreg. Det finnes nyere hogst i noen deler av terrenget.

Dette gir muligheter for varierte og krevende løyper, så vel fysisk som teknisk.

Kart

Kart til alle distanser er en utvidelse av kartene Durud-Rausjø og Bjerkeskogen. Kartet er utgitt 2026, og er synfart og rentegnet av Kristen Treekrem i 2025-2026.

Distanse	Målestokk	Ekvidistanse
NM Langdistanse	1:15 000	5 m
NM Mellomdistanse, kvalifisering	1:10 000	5 m
NM Mellomdistanse, finale	1:10 000	5 m
NM stafett	1:10 000	5 m

Eldre kart over området er publisert på arrangementets Eventor og løpets hjemmeside.

Startnummer

Alle løpere i NM skal løpe med startnummer.

Løpsantrekk

I henhold til NOFs konkurransereglement, punkt 12.3.1 som sier at «Alle deltakere og ledsagere i o-løp skal ha et løpsantrekk som minst dekker hele kroppen unntatt hode, hals og armer».

Premiering

NOFs medalje tildeles de 3 beste i hver klasse. I tillegg til medaljer vil det være premiering i hht NOF'sregler.

Premieutdeling for langdistansen, mellom finale og stafett vil være på arena etter målgang. Nærmere tidspunkt kommer i PM.

Sperret terreng

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.

[Link til NOFs terrengsperringer.](#)

Treningspakker

Det vil tilbys flere treningspakker i forkant av NM på relevante kart i nærområdet. Det oppfordres til å betale kr 30,- til vippsnummer som står på kartene pr løper. Informasjon vil legges ut i Eventor og på arrangementets hjemmeside etterhvert: [NM-UKA 2026 - HJEM](#)

Lørdag 6. juni / søndag 7. juni arrangeres [15-stafetten](#) og [Knut Valstads Minneløp](#) i **naboterrenget til NM.**

Barneparkering og småtroll

Det vil ikke være barneparkering og småtroll noen av dagene

Publikumsløp – Trimtex Cup 13-16

Søndag 6. september arrangeres Trimtex Cup løp for 13-16 åringer (fellesstart). Løpet starter etter siste oppsamlingsstart i NM-stafetten (estimert til kl.13.10). Eksakt tidspunkt kommer i PM.

Påmeldingsfrist: 31. august kl.23:59

Se mer informasjon om TrimtexCup i egen innbydelse som er publisert på [Eventor](#):

Det arrangeres ikke publikumsløp for andre klasser enn Trimtex Cup 13-16.

Informasjon

Løpets hjemmeside: [NM-UKA 2026 - HJEM](#)

Løpskontor

Det vil være løpskontor på arena. Åpningstider kommer i PM.

Sportssalg

Runes O-utstyr vil ha salg på arene alle dager.

Livecenter

Live resultater og GPS tracking blir tilgjengelig.

Løpsledelse

Leder hovedkomite: Lars Klyve

Teknisk løpsleder: Morten Mosland

Løypeleggere:

- Langdistanse: Sigve Vågsnes, Ola Marius Pedersen
- Mellomdistanse kvalifisering: Vigdis Hobøl, Thor Mella
- Mellomdistanse finale: Christine Gjermo, Tore Sagvolden
- Stafett: Karoline Aune, Are Wigaard

Hovedkontrollør: Jan Arild Johnsen, NOF

Løypekontrollører: Jan Sverre Edstrøm, Håvard Harstad, Pamela Åsten og Idar Brekke

Klubbledermøte under NM-uka på torsdag d. 3. september

NOF Toppidrett inviterer klubbledere til et tradisjonelt klubbledermøte under NM-uka!

Tid: Kl. 16-18 (Etter NM langdistanse)

Sted: Sørmarka Konferansehotell (10km NV NM-arena Durud)

Med (NOF): Landslagstrenerne av SkiO og FotO (junior+senior)

Mer informasjon og påmelding (frist 30.8.2026) finner du på [Eventor](#)

Vi takker våre sponsorer og samarbeidspartnere



Askim & Spydeberg
SPAREBANK



VIKENFIBER

VI LEVERER

altibox



Green
Mountain

Strawberry



Bjerke bruk



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE



Enebakk kommune



Oslo



TRIMTEX



OUTSTYR.NO