



# INFO NM 5-KAMP 2023



Nidelv IL ønsker utøvere, lagledere og øvrig støtteapparat velkommen til NM 5-kamp i Trondheim 2023. Her har vi samlet litt informasjon om arrangementet.

## HOTELL

Utøverhotellet er Scandic Lerkendal, Klæbuveien 127, 7031 Trondheim.

Frokost serveres fra 07:30 - 10:30.

Det er ikke badstu tilgjengelig på hotellet, men det vil være tilgang til badstue i Trondheim Atletklubb sine lokaler (mellomveien) dersom noen har ønske om badstu. NB! behov for badstu må meldes fra **senest torsdag 14.september**.

## INNVEIING

All innveiling foregår på hotellet:

Lørdag og søndag kl 07:00 - 08:00. Innveiling foregår puljevis.

Deltakere i lagkonkurransen må settes opp senest ved innveiling, gi gjerne beskjed før dette om klubben har dette klart.

For de som løfter i første pulje lørdag og søndag er det satt opp transport fra hotellet til hallen når puljen er ferdig veid.

Vekt er tilgjengelig fredag kveld og lørdag kveld for prøveveiling.

Det er mulig å bestille matpakke i stedet for frokost for de som løfter i tidligste pulje lørdag og søndag. Dette bestilles i resepsjon på hotellet kvelden før.

## HALLEN

Stevnet avholdes i Ranheimshallen (Ranheimsvegen 168 , 7053 Ranheim).

## TRANSPORT

Kollektivtransport:

Det er godt kollektivtilbud direkte mellom hotellet og hallen. Buss (Linje nr 1) går hvert 10. minutt lørdag og hver halvtime søndag. Reisetid med buss er ca 26 minutter, og ca 5 minutter å gå fra holdeplass til hotell og bussen stopper rett ved hallen. Billetter kjøpes enkelt med app: AtB.

Bil:

Det er noe parkering utenfor hallen og i kjeller under Paraidrettssenteret (Ranheimsfjæra 44) (betaling) like ved hallen.

## STEVNEAVVIKLING

Stevnestart er lørdag kl 09:00 og søndag kl 09:00.

Alle øvelser vil foregå i hallen. Vektløfting vil avholdes først, deretter 40 meter før kulekast og 3-hopp til sist. Det vil være mulig å følge resultater fortløpende under konkurransen slik at utøvere og publikum vil se hvordan konkurransen utvikler seg. 5-kampresultater kan følges live på [denne linken](#). Umiddelbart etter siste pulje vil det bli foretatt premieutdeling.

NVF vil som vanlig streame stevnet i sin kanal på Livestream (<https://livestream.com/nvf>).  
Alle som skal delta må signere samtykkeskjema, se egen info fra NVF.

## **BANKETT**

Bankett avholdes hos Jossa Mat og drikke (Ladeveien 9), se videre info om meny i påmeldingen. Planlagt start bankett er lørdag kl 20:00, men dette kan justeres dersom det blir forsinkelser i stevnet.

Det går rutebuss mellom hotellet og Jossa Mat og drikke: Linje nr 2 (Strindheim via sentrum/Lade) Fra holdeplass **Lerkendal 1** til holdeplass **Ladeveien** (Reisetid 16 minutter). Deretter er det 2 minutter å gå til Jossa (**Ladeveien 9**).



# PROGRAM

## NM I 5-KAMP

### RANHEIMSHALLEN



#### LØRDAG 16. SEPTEMBER 2023

- 08:50 Åpning ved NVF Hilde Næss  
09:00 Pulje 1 : Kvinner 13-14 år / Menn 13-14 år  
Ca 10:40 Velkomstale ved ordfører Rita Ottervik  
Ca 10:55 Pulje 2 : Kvinner 15-16 år/ 17-18 år  
Ca 12:50 Pulje 3 : Menn 15-16 år  
Ca 15:05 Pulje 4 : Menn 17-18 år  
Ca 19:00 Slutt  
20:30 Bankett Jossa Mato og drikke

#### SØNDAG 17. SEPTEMBER 2023

- 09:00 Pulje 5: Kvinner 19-23 år  
Ca 11:15 Pulje 6 : Menn 19-23 år / 24-34 år / +35 år  
Ca 14:00 Pulje 7 : Kvinner 24-34 år / +35 år  
Ca 17:30 Slutt

*NB! Alle ca-tider er estimert, start puljer kan bli senere eller tidligere!*



## NM 5-KAMP

## 2023

## TRONDHEIM

# KOLLEKTIVTRANSPORT

Informasjon om rutetider og kjøp av billetter kan gjøres på telefon med app AtB. Planlegging av reise kan også gjøres på [atb.no](http://atb.no).

[For reise fra hotell til hallen](#), gå på busslinje nr 1 på holdeplass **Lerkendal 1** til **Ranheim idrettsplass**.

1 Kattem > Tiller > Sentrum > Strindheim > Ranheim															Gjelder fom 14. august 2023 / v.1 Effective from August 14th 2023 / v.1							
lørdag / Saturday																						
	Min fom 05:50 tom 07:50					Min fom 09:35 tom 16:35					Min fom 16:46 tom 19:50											
Lerkendal 1	17	37	57	08:27	08:37	08:47	08:57	09:07	09:17	09:27	09:37	09:47	57	07	17	27	37	47	07	17	27	37
Hesthagen	18	38	58	08:28	08:38	08:48	08:58	09:08	09:18	09:28	09:38	09:48	59	09	19	29	39	49	08	18	28	38
Studentersamfundet 1	20	40	00	08:30	08:40	08:50	09:00	09:10	09:20	09:30	09:40	09:50	01	11	21	31	41	51	10	20	30	40
Nidarosdomen	21	41	01	08:31	08:41	08:51	09:01	09:11	09:21	09:31	09:41	09:51	02	12	22	32	42	52	11	21	31	41
Prinsens gate P2	23	43	03	08:33	08:43	08:53	09:03	09:13	09:23	09:33	09:43	09:53	04	14	24	34	44	54	13	23	33	43
Olav Tryggvasons gate 2	26	46	06	08:36	08:46	08:56	09:06	09:16	09:26	09:36	09:46	09:56	07	17	27	37	47	57	16	26	36	46
Bakkegata	27	47	07	08:37	08:47	08:57	09:07	09:17	09:27	09:37	09:47	09:57	08	18	28	38	48	58	17	27	37	47
Solsiden	29	49	09	08:39	08:49	08:59	09:09	09:19	09:29	09:39	09:49	09:59	10	20	30	40	50	00	19	29	39	49
Buran 2	31	51	11	08:41	08:51	09:01	09:11	09:21	09:31	09:41	09:51	10:01	12	22	32	42	52	02	21	31	41	51
Rønningsbakken	32	52	12	08:42	08:52	09:02	09:12	09:22	09:32	09:42	09:52	10:02	13	23	33	43	53	03	22	32	42	52
Dalen hageby	33	53	13	08:43	08:53	09:03	09:13	09:23	09:33	09:43	09:53	10:03	15	25	35	45	55	05	23	33	43	53
Strindheim 2	34	54	14	08:44	08:54	09:04	09:14	09:24	09:34	09:44	09:54	10:04	16	26	36	46	56	06	24	34	44	54
Gildheim	35	55	15	08:45	08:55	09:05	09:15	09:25	09:35	09:45	09:55	10:05	17	27	37	47	57	07	25	35	45	55
Leangen	36	56	16	08:46	08:56	09:06	09:16	09:26	09:36	09:46	09:56	10:06	19	29	39	49	59	09	26	36	46	56
Skovgård 2	38	58	18	08:48	08:58	09:08	09:18	09:28	09:38	09:48	09:58	10:08	21	31	41	51	01	11	28	38	48	58
Grilstadkleiva	40	00	20	08:50	09:00	09:10	09:20	09:30	09:40	09:50	10:00	10:10	23	33	43	53	03	13	30	40	50	00
Anders Søyseths veg	41	01	21	08:51	09:01	09:11	09:21	09:31	09:41	09:51	10:01	10:11	24	34	44	54	04	14	31	41	51	01
Ranheim idrettsplass	43	03	23	08:53	09:03	09:13	09:23	09:33	09:43	09:53	10:03	10:13	26	36	46	56	06	16	33	43	53	03

1 Kattem > Tiller > Sentrum > Strindheim > Ranheim															Gjelder fom 14. august 2023 / v.1 Effective from August 14th 2023 / v.1		
lørdag / Saturday							søndag / Sunday										
	Min fom 16:46 tom 19:50			Min fom 20:16 tom 23:50				Min fom 06:46 tom 08:46				Min fom 09:16 tom 23:46					
Lerkendal 1	47	57	37	57	17	06:37	07	37	07								
Hesthagen	48	58	38	58	18	06:38	08	38	08								
Studentersamfundet 1	50	00	40	00	20	06:40	10	40	10								
Nidarosdomen	51	01	41	01	21	06:41	11	41	11								
Prinsens gate P2	53	03	43	03	23	06:43	13	43	13								
Olav Tryggvasons gate 2	56	06	46	06	26	06:46	16	46	16								
Bakkegata	57	07	47	07	27	06:47	17	47	17								
Solsiden	59	09	49	09	29	06:49	19	49	19								
Buran 2	01	11	51	11	31	06:51	21	51	21								
Rønningsbakken	02	12	52	12	32	06:52	22	52	22								
Dalen hageby	03	13	53	13	33	06:53	23	53	23								
Strindheim 2	04	14	54	14	34	06:54	24	54	24								
Gildheim	05	15	55	15	35	06:55	25	55	25								
Leangen	06	16	56	16	36	06:56	26	56	26								
Skovgård 2	08	18	58	18	38	06:58	28	58	28								
Grilstadkleiva	10	20	00	20	40	07:00	30	00	30								
Anders Søyseths veg	11	21	01	21	41	07:01	31	01	31								
Ranheim idrettsplass	13	23	03	23	43	07:03	33	03	33								

