

Velkommen til Energi-NM 2014 på Ringerike

Ringeriks-Kraft ønsker deg hjertelig velkommen til Ringeriksdistriktet hvor årets Energi-NM skal gå av stabelen 15-17 august 2014

Drømmen om å arrangere NM startet ved at vår konsernsjef Ole Sunnset syntes at det var trist at dette årlige populære arrangementet ikke var blitt arrangert i 2012 og 2013. Saken ble luftet i «gangene», og det tok ikke lang tid fra tanken var sådd til en arrangementskomite var på plass. Dette var jo en flott mulighet til å sette Ringeriksregionen på kartet, i tillegg til å få mulighet til å treffe mange kollegaer fra hele landet.

Energi NM har lange tradisjoner hvor stolpekltring, mosjonsløp og «dunranes» fest har vært faste punkter på NM agendaen. Vi ønsker selvfølgelig å videreføre tradisjonene, men har valgt å lage tilpasninger i forhold til et samarbeid med 20-års jublant Ringeriksmaraton

vedrørende mosjonsløpet. Når det sportslige er ferdig på lørdag, avrunder vi arrangementet med egen bankett for Energi-NM første del av kvelden. Etterpå blander vi oss med resten av festivaldeltagerne på Sundvollen hotell hvor det blir folkefest med underholdning av kjente artister. Noen av dere kjenner kanskje igjen hotellet som blant annet huset årets regjeringskonferanse.

Vi håper at du får noen flotte dager hos oss i Ringeriksregionen og at besøket vil friste til gjentakelse. Vi skal i hvert fall gjøre vårt aller beste for at du skal bli godt tatt vare på.

På vegne av alle oss i Ringeriks-Kraft!

*Per Haukedalen
Leder organisasjonskomiteen Energi-NM 2014*

NM- Info

Rammeprogram

Fredag 15.august








- Kl. 15.00 NM-området åpner
- Kl. 17.00 Offisiell åpning
- Kl. 17.30 NM i stolpeklating – innledende runder og semifinale
- Kl. 18.30 NM i stolpeklating – bronsefinale og finaler
- kl.17 og utover kvelden
Vi håper flest mulig tar turen ned på arenaen og heier og bidrar til sosialt samvær med kollegaer.

Lørdag 16.august

- Kl. 12.00 Start konkurranse og mosjonsløp i samarbeid med Ringeriksmaraton.
- Kl. 18.30 Bankett m/premieutdeling
- Kl. 21.00 Vi blander oss med Maratonfestivalen og tar del i fellesarrangementet med Ringeriksmaraton.

NM- Info

Arrangementskomité – kontaktpersoner:

Ansvars	Navn	E-post adresse	Tlf.
Leder organisasjonskomiteen	 Per Haukedalen	per.haukedalen@ringeriks-kraft.no	900 77 914
Arrangementskoordinator	 Anita Jørgensen	anita.jorgensen@ringeriks-kraft.no	32119581 Tirsdag og torsdag
Mosjonsløp	 Tor Jørgensen	tor.jorgensen@ringeriks-kraft.no	40034998
Overnatting/transport hotell	 Berit Brunstad	berit.brunstad@ringeriks-kraft.no	48044704
Stolpekltring	 Roger W Hansen	rogerw.hansen@ringeriks-kraft.no	91312657
Aktivitet – fest	 Bente Strømsodd	bente.stromsodd@ringeriks-kraft.no	91886135
Økonomi	 Marius Heieren	marius.heieren@ringeriks-kraft.no	41105426

NM- Info

NM hotellet:

Sundvolden Hotell er vårt NM hotell og har rommene vi trenger! For de av dere som kommer med fly, går det direktebuss fra Gardemoen til hotellet 7 ganger i døgnet. <http://www.sundvolden.no/beliggenhet/>



Påmelding / Overnatting

På linken nedenfor kan du: Melde på NM lag stolpeklatring

- Melde på lag NM HMS
- Melde på til NM mosjonsløpet/lag Ringeriksmaraton
- Bestille overnatting og hvilke måltider du trenger
- Bestille bankett/festival billetter
- Bestille matpakker til lørdag

Påmeldingen til Energi NM er nå åpen. Alt av informasjon føres opp i linken under:

PÅMELDING HER:

Påmeldingsavgift til mosjonsløpet:

- **NM øvelse – 8-mannslag: kr. 1600,-**
- 4-mannslag: kr.1600,- (ikke NM øvelse)
- Parmaraton: kr. 800, (ikke NM øvelse)
- Helmaraton: Kr 500, (ikke NM øvelse)

Se for øvrig kommentarer under mosjonsløpet

Det er ingen påmeldingsavgift til NM i Stolpeklatring

Priser overnatting/bespisning/festival plass

- Pris kr. 995,- per enkeltrom per natt inkl. frokost
- Pris kr. 795,- per person i dobbeltrom/trippelrom per natt inkl. frokost.
- Grillbufte fredag kveld Kl. 19:00 - 21:00. Enkel grillbufte med tilbehør og dessert kr. 245,- per person.
- Bankett lørdag kveld l.18:30. Festivalpass med adgang til alle konserter og egen NM bufte med sommermat Kr. 690,- per person
- Matpakke med frukt og drikke kr. 125,- per person.

Endelig påmeldingsfrist: 20.juni 2014



Ringeriks-Kraft

NM- Info

NM i Stolpekltring



NM i stolpekltring:

- ✓ NM i stolpekltring vil bli etter samme lest som tidligere år. Det kåres NM-vinnere for 3-mannslag både i dame- og herreklassen.
- ✓ Konkurransen blir tilnærmet lik tidligere år og vil fremgå i området ved Sundvolden hotell. Nedenfor kan du lese reglene.
- ✓

Regler for stolpekltring

- ✓ Dette regelverket er laget for konkurranse i stolpekltring, samtidig som det skal gjøres en arbeidsoppgave relevant for E-verks bransjen. Full sikkerhet skal ivaretas under hele klatringen og arbeidsoperasjonen.

Beskrivelse

- ✓ Det er satt opp 2 stolper, som har en lengde på min. 9 meter over bakken og i en avstand av minst 10 m. Rot-diameteren må ikke være over 25 cm.
- ✓ Mellom stolpene skal det spennes opp ei line med 95 mm² feral, festet 6 m over bakken.

- ✓ Begge stolpene skal være bardunert med en bardun i fasehøyde (6 m over bakken) og 2 på skrå ut til begge sider festet 4 m over bakken.
- ✓ Egen skisse av stolpe og system vil bli detaljert beskrevet i endelig program

Oppgaven

- ✓ Konkurransen går ut på at 2 lag stiller opp samtidig.
- ✓ Førstemann på hvert lag klatrer opp i hver sin stolpe og har med seg en spiral fugleavviser.
- ✓ Deretter skal montøren ta seg ut på fasen og ake seg ut til et tilvist punkt, ca. 5 m, og feste fugleavviseren på merket.
- ✓ Deltaker nr. 2 skal ta med seg en "frosk" (strekktverktøy) og feste denne til fasen like utenfor avspenningsklemma.
- ✓ Tredje deltaker skal fjerne "frosken".
- ✓ Alle skal klatre opp og ned stolpen og vekslinga skjer ved å klappe nestemann på skuldra i en avstand av minimum 1 m fra stolpen (skal være markert med sirkel).
- ✓ Hele tiden skal det være ivaretatt full sikkerhet.

NM- Info

Sikkerhet

- ✓ Deltagere skal følge de sikkerhetsbestemmelser som arbeidstilsynet har gitt i Forskrift om bruk av arbeidsutstyr §46 D.
- ✓ Alltid sikret med minst 2-to sikkerhets barrierer.
- ✓ Den praktiske gjennomføringen ift. sikkerhet vil være tellende som en del av kåringen av NM vinner lag i HMS

Laget

- ✓ Laget har 3 deltakere. Alle må være ansatt i samme E-verk.

Utstyr

- ✓ Deltakere skal bruke godkjent hel sele med stropper og sikkerhetslås som beskrevet i arbeidstilsynets skriv "Klatring i stolpe".
- ✓ Første klatrer skal benytte hel sele. Falldemper er påkrevd.
- ✓ Deltakerne skal bruke godkjent personlig verneutstyr slik arbeidsoppgaven krever.
- ✓ Hjelmen skal ha hakereim.
- ✓ Ekstra beskyttelse el.lignende skal være synlig (eks. biter av kabeldekkbord)
- ✓ Det skal brukes stolpesko av godkjent type.
- ✓ Før start skal dommerne kontrollere påkledning og utstyr.

Straffetillegg

- ✓ Det blir gitt tilleggstid (straff) på 10 sekund pr. feil for følgende:
 - Manglende sikkerhet under klatring. Her skal deltager alltid være sikret med 2-to sikkerhets barrierer under hele klatringen.
 - Ved passering av hinder og under utføring av arbeidsoppgaven skal klatreren stå i ro med begge beina i skoen når sikkerhets stropper festes og løsnes.
 - Klatreren sklir ned masta
 - Klatrer ramler av tråden.

- Hvis veksling foregår innenfor den markerte sirkelen.
- Fugleavviseren er montert utenfor merket som er satt på lina.
- Miste ned verktøy eller sikkerhetsutstyr
- ✓ Det er anledning for lagkameratene å hjelpe til hvis utøver mister verktøy eller utstyr under utførelsen som i en vanlig arbeidssituasjon.

Dommere

- ✓ Det skal være 3 dommere som vurderer og avgjør straffetillegg.
 - En dommer for hvert lag samt en overdommer som ser til at begge lagene blir vurdert likt.
- ✓ Dommerne skal, så langt som mulig, opplyse om eventuelle tillegg under selve konkurransen.

Tidtaking

- ✓ Tiden blir tatt fra startsignal er gitt og til siste deltaker på hvert lag har slått på selve bjellen.
 - Deretter blir det justert for eventuell tilleggstid fra dommerpanelet og lagene orienteres umiddelbart om korreksjonen.
- ✓ Alle lag må gjennom en kvalifiseringsomgang hvor de 4 beste lagene på tid går til semifinale.
 - Lag nr. 1 møter nr. 4 og nr. 2 møter lag nr. 3.
- ✓ Taperne av semifinalen klatrer bronsefinale.
- ✓ Vinnerne av semifinalene møtes i en avsluttende finale. Under finaleklatringen opplyses ikke tid.
- ✓ Vinneren av finalen blir kåret til **NORGESMESTER** i stolpeklatring for lag.

NM- Info

Mosjonsløpet:

NM mosjonsløp 2014 i ny drakt!

Mosjonsløpet i år vil gå i samarbeid med 20-års jubilent **Ringeriksmaraton**, Norges største maratonstafett. Dette vil medføre at NM i mosjonsløp i 2014 vil ha en annen modell enn tidligere år.

Energi-NM vil være en del av et tradisjonelt og meget populært arrangement, som i 2013 samlet over 2000 deltagere fra nærmiljøet hvor det er primært trimmere og mosjonister som setter preg på arrangementet. Som det fremgår av påmeldingen, skal energibransjen ha sin egen klasse på 8-mannslag, men utover dette følger vi de retningslinjer og program som gjelder for arrangementet for øvrig.

Valgmuligheter ift. sammensetning av lag og distanse:

Alternativ 1: 8-mannslag hvor alle løper ca 5 km. på hver etappe. [Det er i denne øvelsen det vil kåres en NM vinner lag](#)

Alternativ 2: 4-mannslag hvor alle løper ca 10 km på hver etappe

Alternativ 3: 2-mannslag hvor hver løper sin halvmaraton

Alternativ 4: Ett-mannslag hvor en løper helmaraton

For alle alternativer er det egne klasser for begge kjønn, og det er mulighet for å lage Mix lag med minimum 3 fra hvert kjønn. Det er ingen begrensning maxtid på noen av øvelsene.

Trasèen går innom 3 naturskjønne kommuner med start i Hole kommune, gjennom Ringerike kommune og ender opp i Jevnaker kommune.

Arrangementet har egen hjemmeside, hvor dere finner alt om arrangementet:

<http://www.ringeriksmaraton.no/>
[Løypekart her.](#)



NM- Info

Bankett og maratonfestival lørdag 16. august

Når det sportslige er overstått, skal vi feire oss selv med NM bankett og maratonfest. Vi starter med «lukket bankett for energibransjen» med premieutdeling, ett par korte taler og en velfylt «buffet» hvor alle kan forsyne seg selv. Bonger til drikke kan kjøpes på hotellet.

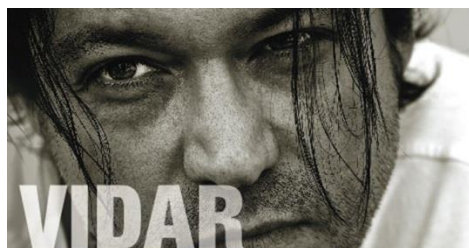
Vi anbefaler en uformell kleskode og satser på at mesteparten av kvelden tilbringes i det naturskjønne festivalområdet rundt hotellet. Her blir det forhåpentligvis nærmere 2000 festglade mennesker som møtes til en hyggelig prat, mye god mat, drikke og underholdning.



Maratonfestivalen

Litt om maratonfestivalen

Selveste Donkeyboy og Vidar Johnsen med Band kommer og spiller for oss, så gled dere! [Les mer her.](#)



NM- Info

Tips om aktiviteter/utflukter i nærområdet.

Vi har mange flotte steder du kan besøke med det samme du er i distriktet vårt.

Her kan nevnes Kongens Utsikt, Gyrihaugen, Mørkonga med nydelig utsikt over Steinsfjorden, Tyrifjorden ja rett og slett «Halve Kongerike»! Ta også turen innom Hønefoss, byen vi er så stolt av. Vi kan by på det meste av butikker, kafèer og restauranter.

Det er mange fine bademuligheter i nærheten.



Mørkonga – «klatretur på 1-2 timer fra bilparkering»

[Følg oss på Facebook](#)

Velkommen til Energi – NM!