



# Innbydelse

## KM Lang og stafett

### Sirdal 10-11.06 -17



- Frammøte:** Hønedalen, Øvre Sirdal. Merket fra Rv 45 ved Haugen. Samlingsplass ved skytterhuset i Hønedalen.  
**NB!** RV45 er stengt ved Dirdal. Omkjøring via Vikeså/Byrkjedal (503) eller via Tonstad (42 og 468). Medfører ca. 30 min ekstra kjøretid.
- Parkering:** Parkering langs vei. Fra 0-700 å gå til samlingsplass. Da det er begrenset med parkeringsplass oppfordres det til å fylle opp bilene.
- Løpsavvikling:** Vanlig langdistanseløp lørdag. Ca. 5 min å gå til start. Målgang ved samlingsplass. Stafetten søndag med start, veksling og målgang på samlingsplass. NB! Frist for lagoppsett er lørdag kl. 19.00. Individuelle løyper på søndag har start og mål ved samlingsplass.
- Kart:** Hønedalen, 1:10000, utgitt 1998
- Terreng:** Bjørkeskog med varierende høyde og løpbarhet ispedd områder med åpen lynghei og åpne myrer.  
De lengste løypene vil også berøres av et felt som består av spredte furutrær.
- Start:**  
**Lørdag:** kl 14:00  
**Søndag:** Første start: 11:00  
11:15: H/D 13-16  
12:00: H/D 11-12  
12:10: H17, D17  
12:20: H156, D156, Åpen

**Løyper Lørdag:**

Lengde (km)	Nivå	Løype	Klasser (KM klasser uthevet)
10	A	1	H 21
7,5	A	2	D 21, H 17-20, H 40
5,5	A	3	D 17-20, D40, H 15-16, H 50, H 17 AK
4	A	4	D 15-16, D 50, H 60, D 17 AK
3,5	A	5	D 60, D 70, H 70
2,5	B	6	D 13-14, H 13-14, D 15-16 B, D 17-20 B, H 15-16 B, H 17-20 B, B-Åpen
2	C	7	D 10, D 11-12, H 10, H 11-12, C-Åpen
1,5	N	8	H/D 11-12 N, H/D 13-16 N, H/D 17 N, N-Åpen

**Løyper Søndag:**

Lengder (km)	Nivå	Løype	Klasser (KM klasser uthevet)
3x5 km	A	1	<b>H17</b>
3x4 km	A	2	<b>D17, H156</b>
3x3 km	A	3	<b>D156</b>
3x2,5 km	B,C,B	4	<b>D/H 13-16, Åpen</b>
2x2,5 km	C	5	D/H 11-12 (to etapper)
2,5 km	C	6	C-Åpen
2,3 km	N	7	H/D 11-12N, H/D 13-16N, H/D 17N, N-Åpen

A og B løyper er gaflet, C løyper er ikke gaflet.

Alle klubbene bør oppfordre unge løpere (11 år +) til å være med på stafetten. Se vedlagte kretsregler der det bl.a. er mulig å løpe parallelle etapper slik at alle kan alle få løpe en etappe. Alternativt kan sammensatte lag fra flere klubber stille, men ikke motta KM-medalje.

**Klassene D/H 13-16 og D/H 11-12 arrangeres som mix-stafetter, det kan her stilles med rene jentelag, rene guttelag, eller blandede lag.**

**Påmelding:**

Påmelding via Eventor innen mandag, 5. juni kl 23.59

**Etteranmelding:**

Etteranmelding via Eventor innen fredag 09. juni kl 23.59

**Lag stafett:**

Endelig lagoppsett stafett leveres innen lørdag 10. juni kl 18.00

**Startkontingent:**

	-16år	17-år
Ordinær påmelding	70,-	130,-
Etteranmelding	105,- (0,- for 10-12år)	195,-
Stafett:		
H/D 11-12	140,-	Etteranmelding: 140,-
H/D 13-16	210,-	Etteranmelding: 315,-
Øvrige lag	390,-	Etteranmelding: 585,-

**EKT / Tidtaking:**

Emit løperbrikke benyttes. Leie av brikke kr. 30,- (blir fakturert sammen med startkontingent etter løpet).

**Betaling startkont:**

Faktura for startkontingent blir sendt til lagene etter løpet.

**Premiering:**

KM-medaljer (gull, sølv og bronse) i alle KM-klasser.  
Nybegynnere og H/D-12 år: Premier til alle fullførende.  
13-16 år: Premier til 1/3 av antall startende.  
17- år og eldre. Ingen premiering

**PM og Startliste:**

PM og startliste legges ut på Eventor innen fredag kveld.

**Barneparkering:**

Nei

**Kiosk:**

Ja

**Småttroll:**

Ja

**Vask:**

Bad i høna og våtklutmetoden.

**Løpsledere:**

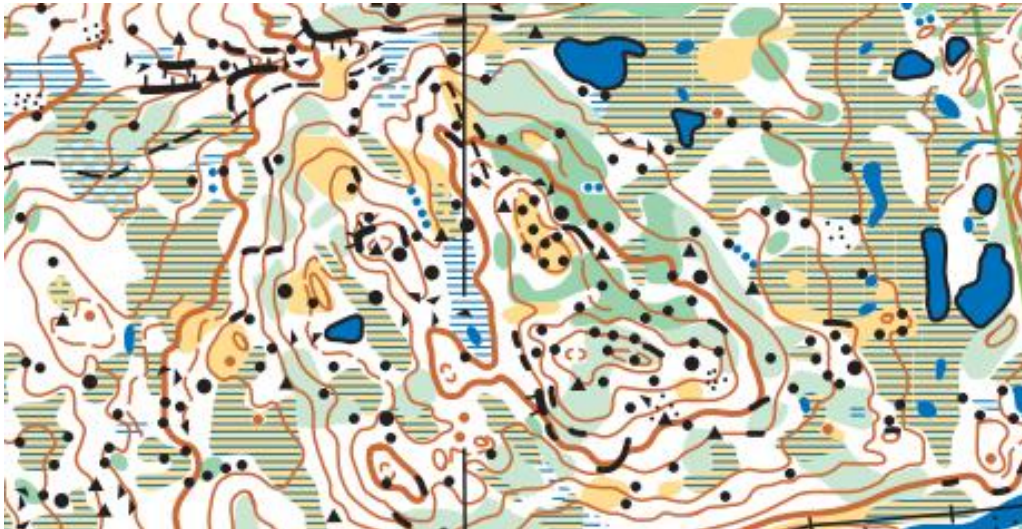
Lars Sigve Oftedal, 932 56 640

**Løypeleggere:** Sturla Stokkeland, 979 85 778

**TD** Todelt TD rolle:  
**(Teknisk delegert):** Løyper Lørdag og Søndag: Sigurd Oftedal, 48127393  
Arena: Lørdag og Søndag: Trond Lamark, 95265780

**Overnatting:** <http://www.sirdal.no/no/Overnatting-/Hytter-og-Rom-til-leie/>

**Utsnitt fra løpsområde:**



**Utklipp fra RO skjerm vedrørende stafett:**

## 8.6 REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG.

Stafett er konkurranse mellom lag hvor deltakerne på laget løper hver sin etappe i en bestemt rekkefølge og veksler med hverandre. For deltagere under 17 år er det tillatt å løpe parallelle etapper for å tilrettelegge og tilby stafettkonkurranse for flest mulig. Parallelle etapper løpes av to eller flere deltagere fra samme lag. Parallelle deltagere starter samtidig og første deltager til veksling eller mål fastsetter lagets resultat. Samtlige deltagere på "parallelle" lag føres på resultatliste og premieres. Klubber oppfordres dog til å stille flere lag når det er mulig framfor å spekulere i parallelle etapper.

Deltakere på samme stafettlag må representere samme klubb for at laget kan kåres som kretsmester eller andre titler eller rangering i kretsens regi. Sammensatte lag (sammensatt på tvers av klubbgrenser) for deltagere under 17 år er tillatt, men disse kan ikke kåres som kretsmester eller andre titler eller rangering i kretsens regi. Arrangøren må premiere sammensatte lag for deltagere under 17. Det skal fremgå av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i det sammensatte stafettlaget.

I stafett kan ingen deltaker løpe i mer enn én klasse, eller mer enn én etappe, så sant det ikke er uttrykkelig tillatt i innbydelsen. Deltakere under 11 år skal ikke løpe stafett.