



# Kretsmesterskapet i langdistanse 2018

## PM

**Kart:** Stokkvola 1:10000, ekvidistanse 5m, utgitt 2012, revidert i løpstraseene 2018  
Kartet er av god kvalitet, forholdsvis små stier og slep (uthogd linje) er tatt med.  
Mange steiner er svært begrodd!

**Terreng:** Typisk trønderterreng. Varierende med åpen fin skog, myrer og en del innslag av tettere skog enkelte steder. Løperne kan møte litt snø i skyggefulle områder.

**Arena:** Møssingdalen skistadion, merket fra E6 i Åsen

**Parkering:** Nært arena. Bomvei kr 50,- (kun betalingskort!)

**Oppvarming:** Kun langs veien til start

**Backuplapper:** Fås ved start

**Startnummer:** Alle skal løpe med startnummer, ligger i lagsposen

**Start:** Merket fra arena, nordover langs veien.

**Fellesstart:** Klassevis fellesstart for alle klasser fra B-nivå. Startpost 20 m etter start.  
12.00: H 21, D 21  
12.10: H 15-16, H 17-18, H 19-20, H 35, H 55, H 65, D 15-16  
12.20: H 45, D 17-18, D 19-20, D 35, D 45  
12.30: H 13-14, D 13-14, D 15-20B, H 15-20B, H 75, D 55, D 65, D 75

Klassene fra og med H/D 15-16 til og med D 45 og H 65 har gafling (sommerfugl).

**Start individuelt:** N, C og direkteklasser. N kan starte fra 11.00. C og direkteklasser fra 12.40. N og alle direkteklasser har fri start.

**Mål:** Etter siste post fortsetter løper til mål. ETTER målplassering stempler løper på målbukk og så til brikkeavlesning. Følg målvakt sin anvisning for rekkefølge for stempeling på målbukk!

**Klasser og løyper:**

<b>KM-klasser</b>		
Klasser	Løypelengder	Nivå
H 21	10,8 km	A
H 19-20	8,5 km	A
D21, H 17-18, H35	7,5 km	A
D 19-20, D 17-18, H 15-16, D35, H 45, H55	5,6 km	A
D 15-16, D45, H 65	4,0 km	A
D 55, D 65, H 75, D75	3, 5 km	A
D 13-14, H 13-14	3,2 km	B
<b>Øvrige klasser</b>		
N ÅPEN	1,3 km	N
D 10, H 10, D 11-12, H 11-12, D 13-16C, H 13-16 C	2,8 km	C
D 15-20B, H 15-20B		B
Direkte C	2,8 km	C
Direkte B	3,2 km	B
Direkte A	4,0 km	A

EKT i alle klasser. Noen få brikker til utleie.

**Postbeskrivelser:** Trykt på kartet, ingen løse postbeskrivelser

**Premiering:** KM medaljer og premiering etter kretsens regler

**Salg:** Vanlige kioskarer

**Vask:** Våtklut

**WC:** I skihytta, TA AV PIGGSKO!

**Småtroll:** På arena fra 11.00

**Løypelegger:** Terje Rønning

**Løpsleder:** Erling Andreas Ronglan (95853222)

**TD:** Bård Øyvind Solberg, Stjørdalsblink orientering