

5.september 2018

**PM Vesterålen 2-dagers – KM lang og sprint**

**KM langdistanse - Sortland lørdag 8. september**

**Parkering** ved skiarena i Vestmarka nær Sortland camping. Veien er merket fra FV82 nær Sortland kirke.

**Arena** er på skiarenaen i Vestmarka.

**Kart** er Sortlandsmarka (2008 med siste revisjoner 2018). Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter.

**Terrenget** er grovkupert, noe granskog men stort sett god løpbarhet og god sikt.

**Klasser og løyper:**

**H21** 11,0 km

**D21, H40, H17-20** 7,5 km

**H15-16, H50, D40, D17-20**, H17AK, direkte A 6,0 km

**H60, D15-16, D50**, D17AK 5,0 km

**D/H13-14, H70, D60** 3,5 km (B-løype)

D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C, **D70, D/H80**, direkte C 2,8 km (C-løype)

D/H10, N-åpen 2,1 km (N-løype)

Mesterskapsklassene er merket med **uthevet** skrift.

Påmelding til direkteløyper direkte A, direkte C og N-åpen kan skje inntil kl 12:00 i sekretariatet.

**Start: Start for de lengste løypene blir ca 30 minutter rolig gange fra arena oppover.** De kortere løypene har start ved arena. Overtrekkstøy som legges på anvist sted vil bli transportert til målområdet.

Første ordinære start er **kl 14:00** (endret fra opprinnelig påmelding). Forstart 3 minutter. Nulling av brikken i startøyeblikket. Kartet tas i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser finnes i andre startbås. Det er ingen startpost.

N-åpen har fri start fra kl 13:00 fram til siste ordinære start. A direkte og C direkte har fri start og får starttid når de kommer til starten. De kan starte fra kl 13:00 fram til siste ordinære start. Kart til N-åpen, D/H10 og D/H11-12 hentes i sekretariatet.

**Tidtaking og kvittering:** Elektronisk tidtaking med EMIT-brikke. Det stemples på målbukk etter målgang. Brikke nulles i startøyeblikket. Tiden går fra brikken løftes. Husk backuplapp til brikken i tilfelle brikke eller postenhet skulle svikte. Finnes i lagsposen. Maksimaltid er 180 minutter.

**Toalett:** Toaletter tilgjengelig på arena.

**Vask:** Våtklutmetoden.

**Kafé:** Det vil være et enkelt kafétilbud på samlingsplass.

**Lagstelt:** Kan plasseres på samlingsplass i tilknytning til målområdet.

**Resultatservice:**  Løpende resultatservice på vår heimeside www.st-ol.no

**Premiering:** Vil foregå på samlingsplass umiddelbart etter avsluttet løp.

KM-medaljer i A-klassene fra 13 år og oppover.

Full premiering i N-klasser og for løpere opp til og med 16 år. Vinnere i D/H17C og D/H17AK premieres.

Det vil i tillegg være noen trekkepremier blant alle som deltar på løp både lørdag og søndag, og som er tilstede på premieutdelingen dag 2.

**Løypeleggere:** Michael Ulvær og Thomas Stigen

**Løpsledere:** Knut Werner Hagen og Jens Olav Hessen

**KM sprint på Melbu søndag 9. september**

**Parkering:** Ved Melbu hovedgård samt ved Melbu videregående skole.

**Arena:** Ved Melbu hovedgård ved Melbu videregående skole.

**Kart:** Nærmiljø-/sprintkart Melbu (2017, oppdatert 2018). Målestokk 1:5000, ekvidistanse 5 meter.

**Terrenget:** Løypene går i gater og en del park/terreng.

**Klasser og løyper:**

**H21, H17-20** 2970 m

**D21, H40, D17-20** 2850 m

**D/H15-16, D40, H50** 2450 m

**D/H13-14, D50, D60, H60, H70** 1690 m

D/H11-12, **D70,** C-direkte1340 m

D/H10**, D/H80** 990 m

N-åpen870 m

Mesterskapsklassene er merket med **uthevet** skrift.

Påmelding til direkteløyper direkte A, direkte C og N-åpen kan skje inntil kl 10:00 i sekretariatet.

**Start:** Merket til start, ca 5 minutter gange. Det er samme start for alle løyper, også N-åpen. Alle løyper unntatt N-åpen og D/H10 har startpost. Merket fra start med bånd.

Første start erkl 11:00. Forstart 3 minutter. Nulling av brikken i startøyeblikket. Kartet tas i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser finnes i andre startbås. Det er ingen startpost.

N-åpen har fri start fra kl 10:00 fram til siste ordinære start. C direkte har fri start og får starttid når de kommer til starten. De kan starte fra kl 11:00 fram til siste ordinære start.

Kart til N-åpen, D/H10 og D/H11-12 hentes i sekretariatet.

**Tidtaking og kvittering:** Elektronisk tidtaking med EMIT-brikke. Det stemples på målbukk etter målgang. Brikke nulles i startøyeblikket. Tiden går fra brikken løftes. Husk backuplapp til brikken i tilfelle brikke eller postenhet skulle svikte.

**Trafikk:** Området er ikke avsperret for trafikk, og løperne må være oppmerksomme og vise nødvendig forsiktighet ved kryssing av vei.

**Forbudte områder:** Løpsområdet er i umiddelbar nærhet til samlingsplass. Løperne må derfor ikke bevege seg utenfor samlingsplass og parkering, se arenakart.

**Bekledning og utstyr:** Kort bukse er tillatt. Joggesko anbefales. Av hensyn til park og boligområdene er det ikke tillatt med sko med metallpigger eller metallknotter. Mye at løypene går på fast dekke.

**Garderober/toalett/dusj:** I gymanlegget til Melbu videregående skole som ligger i umiddelbar nærhet til start og et par hundre meter fra samlingsplass. Åpent fra kl 10:00.

**Kafé:** Det vil være et enkelt kafétilbud utendørs på samlingsplass.

**Lagstelt:** Kan plasseres på samlingsplass i tilknytning til målområdet.

**Premiering:** Vil foregå på samlingsplass umiddelbart etter avsluttet løp.

KM-medaljer i A-klassene fra 13 år og oppover.

Full premiering i N-klasser og for løpere opp til og med 16 år. Vinnere i D/H17C og D/H17AK premieres.

Det vil i tillegg være noen trekkepremier blant alle som deltar på løp både lørdag og søndag, og som er tilstede på premieutdelingen dag 2 (KM sprint).

**Løypelegger:**  Jens Olav Hessen

**Løpsledere:** Knut Werner Hagen og Jens Olav Hessen