



*Ekte Sigdal-tyttebær høsten 2014*

*Nedre Sigdal IF og Viul OK innbyr til*

## *Sigdalsløpet 2015*

*lørdag 29. august kl. 13.00*

*med kretsmesterskap i langdistanse Buskerud O-krets*

*Løpet inngår også i PWT-cup for klassene DH 13-14 og DH 15-16.*

**Sted:** Kvislemarka - 3 km V for Kolsrud Bru i Nedre Sigdal. Kort avstand fra parkering til arena som er en tørr furumo.

**Merket fra:** Kolsrud Bru, Rv 287 mellom Åmot og Prestfoss.

**Terreng:** Kvislemarka, typisk for Sigdal med mye glissen furuskog, delvis "silketerreng", men også partier med noe tyngre bunn grunnet tynningshogster. I den grad det har vært mulig er områder med nedsatt løpbarhet forsøkt unngått i løypeleggingen.

**Kart:** Kvislemarka 2015. 1: 10 000/1: 7500. Nysynfart 2014-2015. Basert på et godt kart fra 1983, Stillingåsen, konstruksjon Olaf Helgesen og synfaring Hans L. Werp samt nyere FKB-data, laserscanning.

**KM-klasser:** DH 21. DH 19-20. DH 17-18. DH 15-16. DH 13-14. DH 40

DH 50, DH 60, DH 70, DH 75, DH 80.

Her deles det ut medaljer/merker etter gjeldende regler.

## **Klasser og løyper:**

- Løype 1:** 8.5 km: Nivå A. **H 21**. Målestokk 1: 10 000.
- Løype 2:** 6.0 km: Nivå A. **H 17-18, H 19-20, H 40, H 45, D 21, D 19-20**. Målestokk 1: 10 000.
- Løype 3:** 4.8 km: Nivå A. **H 15-16, H 50, D 17-18**. Målestokk 1: 7500.
- Løype 4:** 4.4 km: Nivå A. **H 55, H 17 AK, D 15-16, D 40**. Målestokk 1: 7500
- Løype 5:** 4.0 km: Nivå A. **H 60, D 17 AK, D 45, D 50**. Målestokk 1: 7500
- Løype 6:** 3.3 km: Nivå A. **H 65, H 70, D 55, D 60**. Målestokk: 1: 7500
- Løype 7:** 2.5 km: Nivå A. **H 75, H 80, H 85, D 65, D 70, D 75**. Målestokk: 1: 7500
- Løype 8:** 2.7 km: Nivå B. **H 13-14, D 13-14**. Målestokk: 1: 7500
- Løype 9:** 2.6 km: Nivå C. **H 11-12, H 13-16 C, H 17 C, H 11-12, H 13-16 C, D 13-16 C, D 17 C**. Målestokk 1: 7500
- Løype 10:** 1.5 km: Nivå N. **H 11-12N, H 13-16 N, H 17 -N, H -10, N åpen, D 11-12 N, D 13-16 N, D 17 -N, D 10- , N-åpen**. Målestokk 1: 7500

**Start:** Arena - start samtlige løyper: 5 min. Første start kl. 13.00. N-åpen kan starte fra kl. 12.00. Øvrige N og C-klasser har fritt starttidspunkt mellom 13.00 og 14.30.

**Påmelding:** Med Eventor innen mandag 24. august kl. 23.59. Etteranmelding i Eventor t.o.m fredag 28. august kl. 20.00. Helst ingen etteranmelding på løpsdagen. Påmelding kan også skje på e-post til [hanswerp@online.no](mailto:hanswerp@online.no) eller tlf. 480 41 439.

**Kvitteringssystem:** Emit. Vi har et begrenset antall brikker til utlån.

**Startkontingent:** D/H -16: Kr. 70,-. D/H 17-: Kr. 130,-. Etteranmelding: 50 % tillegg i startkontingenten for løpere over 12 år, ingen tillegg for 12 år og yngre.

**Premiering:** Iht. NOFs retningslinjer. Medaljer i KM-klasser etter kretsens regler.

**Dusj/vask:** Våtklut.

**Barneparkering:** På arena - gratis. Enkel tilgang med barnevogn.

**Småttroll:** På arena, kr. 30.

**Løypeleggere:** Henning Ravnås, NSIF og Hans L. Werp, Viul OK

**Løpsleder:** Hans L. Werp, Viul OK

**Arenasjefer:** Kristen Aaby og Bjørn Bakke, begge Nedre Sigdal IF

**TD:** Pr. dato ikke oppnevnt.

**Velkommen til nok et KM i orientering i Sigdal og vakker Sigdals-natur**



*God fangst på synfaring i Kvislemarka høsten 2014.*



*Kvislesetra lengst vest i KM-terrenget*