



# Rudsbygd IL inviterer til KM for Oppland 2016

Langdistanse lørdag 3. september, stafett søndag 4. september

**Felles for begge dager:**

**Frammøte:** Astridbekken skisenter. Merket fra riksveg 255 i Forset, Vestre Gausdal

**Parkering:** Avgift kr 30

**Kart:** Astridbekken utgitt 1992, revidert 2003 og 2004, målestokk 1 : 10 000, ekvidistanse 5 meter

**Terreng:** Lettløpt, åpent fjellskogsterreng med noe myr. Området har en del skiløypetraseer.

**Løpsleder:** Jon Tyldum, e-mail: [tyldum.jon@gmail.com](mailto:tyldum.jon@gmail.com) tlf 917 73 889

**Løypeleggere:** Tormod Prestrud, Paul Martin Berg

**Kontrollør:** Lars Urlien

**Stemplingssystem:** EMIT

Endring av brikkenummer faktureres med kr 30.

Det er ikke leiebrikker, klubbene må selv sørge for brikker til alle sine løpere

**Vask :** Våtklut

**Småttroll/barneparkering:** På samlingsplass, startkontingent småttroll kr 30

**Enkel kiosk**

## Langdistanse lørdag 3.september:

**Start:** Individuell start. Første start kl. 14.00 N-åpen kan starte fra kl. 13.00

**Løyper/klasser:**

Løype	Nivå	Lengde	Klasser
1	A	9,0 km	H 21
2	A	6,5 km	D 19 – 20, D 21, D 35, D 40 H 17-18, H 19-20, H35, H 40, H 45, H 50

3	A	5,0 km	D 15-16, D 17-18, D 45, D 50 H 15-16, H 55, H 60, H 65, H 70
4	A	3,0 km	D 55, D 60, D 65, D 70, D 75, D 80 H 75, H 80
5	B	3,0 km	D 13 – 14, H 13 - 14
6	C	2,0km	D 11-12, H 11-12 D 13 -16 C, H 13- 16 C D 17 C, H 17 C
7	N	1,5 km	D 10, H 10 D 11-12N, H 11-12N D13-16N, H 13-16N D17N, H 17N N åpen

Det kan bli justeringer av løypelengder

Rød skrift er KM-klasser

**Påmelding :** via Eventor frist tirsdag 30.august innen kl 23.59.

Etteranmelding via Eventor innen torsdag 1. september kl. 23.59 eller løpsdagen på samlingsplass senest 1 time før start.

Kontaktperson : Nils Harald Staff, e-mail: [hstaff@online.no](mailto:hstaff@online.no) , tlf 97 11 40 33

**Startkontingent:** 16 år og yngre kr 70, øvrige klasser 150 kr

Etteranmelding klasser under 12 år kr 0, øvrige klasser pluss 50 % av ordinær startkontingent

**Premiering:** I henhold til NOFs bestemmelser

KM-medaljer deles ut i henhold til OOKs mesterskapsregler

## Stafett søndag 4. september

**Start:** Første start kl. 11

**Løyper/klasser:**

Løyper	Klasser	Lengder	Annet
A	H 17-	7,0 – 5,0 – 7,0 km	
A	D 17-	5,0 – 4,0 – 5,0 km	
A	H 150	4,0 – 3,5 – 4,0 km	Sum alder min 150
A	D 150	3,5 – 4,0 – 3,5km	Yngste aldersklasse D/H 35
A – C – A	D 13- 16, H 13 - 16	3,5 – 2,5 – 3,5 km	
C – C	D 11 – 12, H 11 – 12 ( er ikke KM klasser)	2,5 – 2,5 km	Hver etappe kan løpes av inntil to løpere sammen
A	Direkte løype	5,0 km	Påmelding på samlingsplass løpsdagen
N	Direkte løype	1,5 km	

**Påmelding:** via Eventor, frist tirsdag 30.august innen kl. 23.59.

Lagoppstilling registreres på Eventor senest lørdag 3. september kl 18

Etteranmelding på samlingsplass innen lørdag 3. september til løpsleder Jon Tyldum innen kl 17

Kontaktperson : Nils Harald Staff, e-mail: [hstaff@online.no](mailto:hstaff@online.no) , tlf 97 11 40 33

**Startkontingent:** Pr lag D/H11 – 12 kr 140, D/H13 – 16 kr. 210 , øvrige klasser kr.450

Etteranmelding klasser under 12 år kr 0, øvrige klasser pluss 50 % av ordinær startkontingent.

Direkte A kr. 120, Direkte N kr. 70

**Premiering:** I henhold til NOFs bestemmelser  
KM-medaljer deles ut i henhold til OOKs mesterskapsregler