



PM



KM Langdistanse (STOK)

Lørdag 3. september 2016

Sp.kl. Freidig ønsker velkommen til KM Langdistanse i Mostadmarka. Vi tilbyr utfordrende løyper i et terreng hvor forrige løp var i 2006.

Nå er det under ett år til Freidig arrangerer O-festivalen i Oppdal i juni 2017, og dette kretsmesterskapet blir vår «Prøve – O-festival». Vi skal bl.a teste to separate systemer for tidtaking. Dette vil i praksis si at junior- og seniorklassene (D17-18, H17-18, D19-20, H19-20, D21 og H21) skal løpe med emiTag. Disse klassene vil ha litt annerledes startprosedyre og et separat innløp til mål.

Arena:

Rollset gård i Malvik kommune, ca. 3,5 km vest for Sneisen. Merket til parkering fra Sneisen (12,5 km sør for Hommelvik langs Fv 963). Arena er velegnet for klubbtekt. Telt settes opp på anvist område.

Parkering:

Etter anvisning, nær arena. Parkeringsavgift kr 20 pr dag. Hvis vått vær kan det være aktuelt med parkering langs vei i stedet, og det kan i så fall bli en viss gangavstand til arena.

Løpere som skal til start følger bilveien det første stykket. Sjåførere bes ta hensyn til møtende løpere når de nærmer seg arena.

Kart:

Mostadmarka sør. Utgitt år 1990, revidert i 2000, 2006 og 2015/2016. Kartet anses å holde god kvalitet.

Målestokk 1:15 000 for klassene D 21, H 21, D 19-20, H 19-20, D 17-18, H 17-18.

Målestokk 1:10 000 for resten av A- og B-løypene.

Målestokk 1: 7500 for alle C- og N-løyper.

Terreng:

Fint, men krevende. Relativt storkupert, med blandet gran- og furuskog i veksling med små og enkelte større myrer. Partier med mye detaljer. Noen tette områder, men store områder med bra sikt. Nesten ingen nye hogstfelt. Få stier og veger. Ren og fin skogsbunn med stort sett god løpbarhet.

Det forekommer enkelte vindfallfelt i terrenget. Felt der trærne ligger spredt (mulig å passere gjennom) er markert med tette grønne striper på kartet. Klart avgrensa vindfallfelt som er umulige å løpe gjennom er markert med heldekkende mørk grønn. Det kan forekomme vindfallfelt som ikke er markert på kartet.

Påmelding:

N-åpen og direkteklasser kan melde seg på i sekretariatet på arena kl 11:30-14:00 på løpsdagen. Startkontingent:

Direkteklasser: Kr 120

N-åpen: Kr 70

Faktura blir sendt til klubbene etter løpet. Utenlandske eller klubbløse løpere betaler kontant.

Tilbud om Småtroll. Pris kr 20 pr deltager.

Lagsposer:

Lagsposer deles ut i sekretariatet fra kl 11:30. Lagsposene inneholder startnummer (unntatt for junior- og seniorklassene, som får startnummer underveis til start), kart for forhåndspåmeldte deltagere i N- og C-løypene, PM og klubbvise startlister. Alle løpere skal ha startnummer. Selvbetjening av sikkerhetsnåler i sekretariatet.

Start:

Samtlige klasser unntatt N-klassene har start samme sted. Det er merket til start fra østre del av arena. Første del av merkingen til start følger ankomstveien til arena. Vi ber alle sjåfører om å ta hensyn til løpere som er på vei mot start. Ca 1200 m fra arena til start, 60 m stigning, gangtid ca 15 min.. Ved start er det opprop 3 min før tidsstart. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig 2 min før tidsstart.

Nybegynnerklassene (D 11-12N, H 11-12N, D 13-16N, H 13-16N og N-åpen) starter ved gårdsveikrysset ca 150 m sør for arena.

Junior- og seniorklassene (D17-18, H17-18, D19-20, H19-20, D21 og H21) skal løpe med emiTag. Utdeling av startnummer og kontroll av emiTag foregår ca 200 m før start. (Startnummer til disse klassene ligger mao. ikke i lagsposene.)

Fri start alle N-klasser fra kl 12:00

Første start øvrige klasser kl 13:00

Direkteløyper har fri start mellom kl 13:00 og 14:30. Kart til direkteløypene deles ut ved start.

Kvitteringssystem:

Alle klasser bruker Emit-brikker som kvitteringssystem. Arrangøren har noen få brikker til utleie.

Juniorklassene og D/H 21 bruker i tillegg emiTag til tidtaking. Utøvere som har egen emiTag oppfordres til å benytte denne. Arrangøren har emitTag til gratis utlån til alle som ikke har selv. Henvendelse i sekretariatet.

Løpere som ikke er registrert med Emit- eller emiTag-brikkenummer i startlistene må henvende seg i sekretariatet.

Væskepost:

Det er én væskepost i de tre lengste løypene. Væskeposten er plassert ca halvveis i løpet.

Online mellomtider og resultater:

Arrangøren vil prøve å få ut online mellomtider og resultater på <http://eqtiming.no>.

Løypelengder og vanskelighetsgrad:

Tabellene nedenfor viser løypelengder.

Mesterskapsklasser					
Klasse	Løypelengde	Nivå	Klasse	Løypelengde	Nivå
D13-14	3,2 km	B	H13-14	3,2 km	B
D15-16	4,2 km	A	H15-16	5,2 km	A
D17-18*	5,2 km	A	H17-18*	7,0 km	A
D19-20*	6,0 km	A	H19-20*	8,1 km	A
D21*	7,0 km	A	H21*	10,7 km	A
D35	6,0 km	A	H35	8,1 km	A
D45	4,7 km	A	H45	7,0 km	A
D50	4,2 km	A	H50	6,0 km	A
D55	3,6 km	A	H55	5,2 km	A
D60	3,3 km	A	H60	4,7 km	A
D65	3,3 km	A	H65	4,2 km	A
D70	2,7 km	A	H70	3,6 km	A
D75	2,7 km	A	H75	3,3 km	A
D80	2,7 km	A	H80	2,7 km	A
D85	2,7 km	A	H85	2,7 km	A

* Disse klassene benytter emiTag, og har separat startprosedyre og separat innløps-sluse mot mål.

Øvrige klasser					
Klasse	Løypelengde	Nivå	Klasse	Løypelengde	Nivå
D -10	1,9 km	C	H -10	1,9 km	C
D11-12	2,2 km	C	H11-12	2,2 km	C
D11-12 N	1,7 km	N	H11-12 N	1,7 km	N
D13-16 N	1,7 km	N	H13-16 N	1,7 km	N
D13-16 C	2,2 km	C	H13-16 C	2,2 km	C
D15-16 B	3,2 km	B	H15-16 B	3,2 km	B
D17 C	2,2 km	C	H17 C	2,2 km	C
D17 B	3,2 km	B	H17 B	3,2 km	B
D17 AK	4,7 km	A	H17 AK	6,0 km	A
D45 AK	3,3 km	A	H45 AK	4,2 km	A

Direkteklasser					
Klasse	Løypelengde	Nivå			
A5	5,2 km	A			
A3	3,3 km	A			
B3	3,2 km	B			
C2	2,2 km	C			
N-åpen	1,3 km	N			

Mål:

Det er to sisteposter – en for A-løypene, og en annen for B-, C- og N-løypene. Merka-løypene fra de to sistepostene mot mål samles før innløpet.

Samtlige deltagere må merke seg at innløpet er splittet i to:

- Junior- og seniorklassene (D17-18, H17-18, D19-20, H19-20, D21 og H21) skal benytte det venstre innløpet.
- Alle øvrige klasser skal benytte det høyre innløpet.

Løpskartene blir ikke samlet inn etter målgang. Deltagerne bes vise god sportsånd, og ikke vise kartet eller gi informasjon om veivalg eller løyper til dem som ikke har løpt.

Premier:

Premiering foregår i hht. STOKs reglement for KM. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer i KM-klassene, med følgende avgrensning:

- I veteranklasser (D/H35 og eldre) deles kun ut gullmedaljer.
- I junior- og seniorklasser gjelder:
 - minst 5 deltakere for at det skal deles ut alle valører.
 - ved 4 startende deles det ut gull og sølv.
 - ved 3 eller færre startende deles det bare ut gull.

Videre premieres:

- Alle fullførende i klasser tom. 12 år.
- 1/3 av startende i klasser 13-16 år.
- 1/8 av startende i A-klasser for Jr og Sr.

Premieutdelingen starter ca kl 15, og foregår fortløpende etter hvert som resultatene foreligger i de ulike klassene.

Salg:

Kiosksalg av mat og drikke: Kaker, vafler, kaffe mm.
Arrangøren tilbyr kontant betaling og Vipps.

Fasiliteter på arena:

Toalettkabiner nær arena.
Enkelt førstehjelpstilbud. Henvendelse i sekretariatet.
Vask: Våtklut.

Løpsledelse:

Løpsleder:	Arild Holm Clausen (arild.clausen@ntnu.no , 482 66 568)
Løypelegger:	Tore Angell-Petersen
Løypekontrollør:	Johan Ivarsson
Tidtaging:	Pål Kittilsen (pal.kittilsen@gmail.com , 957 45 855)
Teknisk delegert:	Kjell Maroni, Byåsen

Jury:

Frode Haugskott, Trollelg
Harald Storrønning, Byåsen
Morten Strand, Wing