



PM - KM langdistane for Buskerud 2016 – Lauarvann 3. September

SAMLINGSPLASS/PARKERING

Samlingsplass ved Lille Lauarvann syd for Kongsberg. GPS 59.545343, 9.629967. Merking fra E134 ved Moane, vest for Kongsberg og fra rv. 40 ved Labro/Lågen syd for Kongsberg. 20 min å kjøre fra E134.

Bomvei 40 kr, kun kontanter.

Parkering langs skogsbilvei. Opp til 800 m å gå langs grusvei til samlingsplass. Fyll opp bilene!

LAGPOSER

Ingen lagsposer. Startlister og PM finner dere på oppslag og på nett.

Kart til løpere i D/H -10, D/H 11-12, D/H 13-16C, D/H 11-12N og N-åpen, hentes i Infokiosken.

LØYPER og TERRENG:

Løpere i nybegynnerløyper vil omtrent midtveis i løypene følge noen litt utydelige stier. Disse er markert med Rød/Hvite merkeband. Det går sauer i terrenget, og det er de som har lagt mange av stiene. Det er derfor ikke alltid at stiene er så tydelige og henger så godt sammen. Praktisert minstemål for steiner er mindre enn vanlig, selv steiner under 1.0 m er med på kart.

KART og MÅLESTOKK

Lauarvann, nykonstruert i 2011 basert på laserkurver i målestokk 1:10000. Vegetasjon og stier resynfart i 2016. I klasser 50+ og løyper 10 og 11 er målestokk 1:7500. Kart og løyper er printet på Teslin plastpapir (hos autorisert kartrykker) og er derfor uten plastlomme.

PWT CUP

KM langdistanse er 3. løp i PWT cup for klassen DH13-14 og DH15-16. Disse klassene skal ha startnummer, og det er selvbetjening av startnummer på start. Følgende nummerserier er brukt for de ulike klassene:

H15-16	450-469
D15-16	380-419
H13-14	360-379
D13-14	336-359

DIREKTE LØYPER

Etteranmelding på dagen i vanlige klasser så lenge vi har kart. Påmelding i Infokiosk. Startavgift 195 kr for voksne / 105 kr under 17 år / 50 kr for N-åpen.

STARTTIDER

Første start kl.12.00. For N-åpen fra kl. 11.00.

I tillegg til N-åpen har følgende klasser fri starttid; D/H11-12N, D/H13-16C, D/H17AK/C.

DH10 og DH11-12 har blitt tildelt starttider, mest av alt for at vi skal kunne vite når vi kan ha premieutdeling. Hvis man ønsker tidligere eller seinere starttid, kan vi gjerne endre denne. Henvend dere da i Infokiosk.

Følgende starttider gjelder for fri start 12.00-13.30 (N-åpen 11.00-13.30).

START

Følg Rød /Hvite merkeband til start. 1,8 km å gå langs grusvei med en del stigning. Beregn 30 minutter til start.

STARTPROSEDYRE

Sjekk at brikkenummer stemmer med startliste før du går til start. Hvis feil skal dette rettes opp i infokiosk før start. Du er selv ansvarlig for dette.

Backup-lapper og startnummer finnes på start.

Frammøte 3 min før starttid (gå frem når klokken viser din starttid): Sjekk av navn og brikkenummer.

2 min før starttid: Selvbetjening av løse postbeskrivelser.

1 min før starttid: Gå fram til kart-boksen. Kontroller at du tar riktig kart/løype.

Starttid: 5 sek før start legger du på brikka (ved første pip på startklokke). Løp. 150 m til startpost.

LØPERDRIKKE

Vann og saft kun ved mål.

MÅL

Tiden tas ved målstempling. Dersom det viser seg at brikken er død ved avlesing eller at det er ukorrekt(e) stempling(er), henvises du til rød sone ved INFO-kiosken. (Da er det lurt å ha backup-lapp.) Utskrift av strekktid fås ved egen funksjon ved siden av løperdrikken.

Maks løpsti 2.5 time. Mål stenger kl. 16.

SMÅTROLL

Småtroll har eget startsted på samlingsplass. Løypa er merket og deltakelse koster kr 30,-.

Åpen for start 11.00-14.00

TOALETT og DUSJ

Toalettvogn på samlingsplass. Våtclutmetoden for vask etter løp. Badeplass i andre enden av Lille Lauarvann.

PREMIER

Medaljer i alle KM-klasser (hovedklasser fra 13 år). For øvrig premiering iht NOF sine retningslinjer.

Premiene i klassene t.o.m. 10 år hentes av løperne selv i premieteltet. Premiering i de øvrige klassene foretas når resultatene er klare.

SERVERING – SALG

Det vil være enkel kiosk og grill på arena. Kiosk tar ikke kort, kun kontanter.

Løpsleder: Odd Strand, tlf. 9826 3337

Løypelegger: Mathias Drage

Kontrollør: Therese Haare, Konnerud IL, tlf.

VELKOMMEN