PM for Veteranmesterskapet og Modum 2-dagers 2016

9. – 11. september 2016.

Felles informasjon for Veteranmesterskapet og Modum 2-dagers.

Frammøte

Fredag og lørdag på vei 280 til Noresund. Kjør mot Norefjell, vei 192. Merket fra avkjøring mot Øvre Norefjell, bomvei. Derfra ca. 10 km til parkering og arena på Bøseter.

Søndag er frammøte på Kløftefoss, ca. 2 km syd for Krøderen. Følg vei 280 fra Norefjell eller Vikersund. Avstand fra parkering til arena 0 – 1000 m alle dager.

Det er **FORBUDT** å parkere bobiler nær hotellet på Bøseter. Følg parkeringsvaktenes anvisning.

Tidsskjema

Fredag 9/9	**Lørdag 10/9**	**Søndag 11/9**
Kl. 14.00 Løpskontor på arena Norefjell Ski & Spa åpner. KL. 16.00 Første start i Veteranmesterskapet sprint. Kl. 17.30 – 19.00 Publikumsløp sprint. Fri starttid.	Kl. 09.30 Løpskontor åpner Kl. 11.00 Første start i Veteranmesterskapet langdistanse. Kl. 12.00 Første start i Modum 2-Dagers langdistanse. Kl. 14.00 Premieutdeling for Veteranmesterskapet - sprint og langdistanse	Kl. 8.30 Løpskontor på arena Kløftefoss åpner Kl. 10.00 Første start i Veteranmesterskapet mellomdistanse. Kl. 11.00 Første start i Modum 2-Dagers mellomdistanse Kl.12.00 Premieutdeling for Veteranmesterskapet - mellomdistanse

Kart og terreng

Fredag 9/9	**Lørdag 10/9**	**Søndag 11/9**
Sprint på nytegnet kart med sprintnorm i terrenget rundt hotellet Norefjell Ski & Spa ved Bøseter. I løpsområdet er det både hytter og leilighetsbygg. Fordeling skog/by ca 75/25. Vi anbefaler o- sko.  Grønn ring – Furutre  Grønt kryss – Tørrgran  Svart kryss - Spesiell detalj, f.eks. benk, skilt NB! Mål tegnet (dobbeltring) er forminsket noe på kartet. Kart i målestokk 1:4000. Ekv. 2,5 m.	Langdistanse i skogs- og fjellterreng ved Norefjell Ski & Spa, Bøseter. For det meste god løpbarhet, men en del tunge myrer. Kart utgitt til O-festivalen 2014, oppgradert i 2016. Kart i målestokk 1:10 000 for klassene til og med D/H 45 og 1:7500 for klassene D/H 50 og eldre. Ekv. 5 m.	Mellomdistanse på Kløftefoss. Terrenget er en blanding av lett løpte furumoer og krevende gropterreng. I terrenget er det en del sandområder med god løpbarhet. Kart og terreng ble benyttet til VM- uttak i 2015. Kart i målestokk 1:10 000 for klassene til og med D/H 45 og målestokk 1:7500 for klassene D/H 50 og eldre. Ekv. 5m.

Start

Det er 5-10 minutter å gå fra arena til start alle dager.

Stempling

Det benyttes Emit stemplingssystem. Husk å oppgi brikkenummer ved påmelding. Leiebrikke kr. 50,- pr. løp. Leiebrikker som ikke leveres tilbake må erstattes med kr. 600,- pr. brikke.

Modum o-lags kontaktperson for påmelding og startkontingent er:
Marit Tandberg. Tlf. 9751 8019. E-post: modumolag@gmail.com

Sport 8 har salg av sportsutstyr på arenaen alle dager.

SpareBank 1 MODUM
Modum O-lag
SPORT 8.NO

Informasjon/løpskontor
Ved frammøte på løpskontor må alle deltakende klubber oppgi navn og mobilnummer til ansvarlig klubbleder. Dette i tilfelle vi har behov for rask kontakt med klubbleder.

Startprosedyre.
Det er ikke opprop ved start, så løperne må passe sin egen starttid.
Gå fram når klokken viser din starttid for kontroll av navn og brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser to minutter før start. Kart tas i startøyeblikket. Det er løperens ansvar å ta kart med riktig løype. Det er startpost alle dager. Avstand til startpost 150 m.

Mål
Løperen er i mål når det stemples på målenheten på målstreken. Løpere som bryter skal fortrinnsvis løpe inn til mål som normalt for registrering av brikke. Hvis dette ikke gjøres, må løperen henvende seg i mål eller løpskontoret for avlesning av brikken.

Løperne beholder sitt løpskart etter målpassering. For å sikre sportslige like forhold, henstilles det til at løpere som er kommet i mål ikke viser løpskartet til løpere som ikke har startet.

Poster
Det er stedvis tett med poster. Husk å sjekk postkoden!

Væskestasjoner
På lørdagens langdistanse er det væskestasjoner ute i terrenget. Væskestasjonene er markert på kartet.

Toaletter
På arena. Det er ikke toaletter ved start.

Dusj:	**Barnepark:**	**Småtroll:**
Våtklut, alle dager.	Gratis lørdag og søndag.	Lørdag og søndag, pris kr 30.

Sanitet
Røde Kors er på arena alle dager. Lørdag og søndag er også lege til stede.

Løpsledelse

Løypeleggere:	Sprint	David Løver
	Mellomdistanse	Svein Grønhovd
	Langdistanse	Jens Kr. Kopland
TD		Ingmar Jansson Haverstad
Løpsleder		Kjell Grønhovd

SpareBank 1 MODUM
SPORT 8.NO

PM VETERANMESTERSKAPET 9. – 11. SEPTEMBER

Klasser og løypelengder

Alle løyper er A-nivå.

Beregnet vinnertid i alle klasser er:

Sprint fredag	ca. 15 min.
Langdistanse lørdag	ca. 45 min.
Mellomdistanse søndag	ca. 32 min.

Klasse	Fredag 9/9	Lørdag 10/9	Søndag 11/9
D35	1,9 km	5,5 km	4,4 km
D40	1,9 km	5,5 km	4,4 km
D45	1,7 km	5,4 km	3,8 km
D50	1,7 km	5,3 km	3,7 km
D55	1,7 km	5,2 km	3,4 km
D60	1,6 km	4,5 km	3,2 km
D65	1,5 km	4,0 km	2,9 km
D70	1,2 km	3,2 km	2,4 km
D75	1,2 km	3,2 km	2,4 km
D80	1,2 km	2,0 km	1,8 km
D85	1,2 km	2,0 km	1,8 km
D90	1,2 km	2,0 km	1,8 km
H35	2,2 km	7,8 km	5,2 km
H40	2,2 km	7,8 km	5,2 km
H45	2,1 km	6,4 km	5,1 km
H50	2,0 km	6,0 km	4,5 km
H55	2,0 km	6,0 km	4,5 km
H60	1,7 km	5,3 km	3,7 km
H65	1,7 km	5,2 km	3,4 km
H70	1,6 km	4,5 km	3,2 km
H75	1,5 km	4,0 km	2,9 km
H80	1,2 km	3,2 km	2,4 km
H85	1,2 km	3,2 km	2,4 km
H90	1,2 km	2,0 km	1,8 km

Premiering

Alle løpene er individuelle med egen premiering. 1/6 premiering i alle klasser. Premieutdeling for sprint og langdistanse skjer etter løpet på lørdag. Premieutdeling for mellomdistansen skjer umiddelbart etter løpets avslutning søndag.

Premiene er laget av Kongsfoss Glass.

SpareBank 1 MODUM
Modum O-lag
SPORT 8.NO

Lagsposer

Følgende er i lagsposen fredag:

- Startliste for klubbens løpere.
- Program med PM.
- Startnummer for fredagens løp.
- Sikkerhetsnåler **NB. Gjenbruk av sikkerhetsnåler lørdag og søndag**
- Leiebrikker for fredag, lørdag og søndag

Alle løpere i Veteranmesterskapet skal benytte startnummer.
Det er nye startnummer lørdag og søndag med selvbetjening ved start.

Det deles ikke ut lagspose lørdag og søndag til klubber med løpere kun i Veteranmesterskapet.

PM MODUM 2-DAGERS 10. – 11. SEPTEMBER

Modum 2- Dagers 2016 består av to enkeltstående løp. For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 inngår langdistansen lørdag i årets PWT – cup.

Direkte løyper lørdag og søndag. Påmelding på arena.

Klasser og løypelengder

Klasse	Lørdag 10/9	Søndag 11/9	Klasse	Lørdag 10/9	Søndag 11/9
H17AL	7,8 km	5.2 km	D17AL	5,5 km	4,4 km
H17AK	5,4 km	3,8 km	D17AK	4,5 km	3,5 km
H17B	4,1 km	3,3 km	D17B	4,1 km	3,3 km
H17C	3,5 km	3,1 km	D17C	3,5 km	3,1 km
H17N	2,2 km	2,2 km	D17N	2,2 km	2,2 km
H15-16	5,4 km	3,8 km	D15-16	4,5 km	3,5 km
H15-16B	4,1 km	3,3 km	D15-16B	4,1 km	3,3 km
H13-16C	2,7 km	2,3 km	D13-16C	2,7 km	2,3 km
H13-16N	2,2 km	2,2 km	D13-16N	2,2 km	2,2 km
H13-14	3,5 km	3,3 km	D13-14	3,5 km	3,3 km
H11-12	2,7 km	2,3 km	D11-12	2,7 km	2,3 km
H11-12N	2,0 km	2,1 km	D11-12N	2,0 km	2,1 km
H -10	2,7 km	2,3 km	D -10	2,7 km	2,3 km
N-åpen	2,0 km	2,1 km	N-åpen	2,0 km	2,1 km

SpareBank 1 MODUM
SPORT 8.NO

	Lørdag 10/9	Søndag 11/9
Direkte A	5,5 km	4,4 km
Direkte B	4,1 km	3,3 km
Direkte C	2,7 km	2,3 km

Frie starttider:

Alle N-klassene har fri start fra kl. 11.00 lørdag og kl. 10.00 søndag.
For klassene D/H 17C, D/H 17B og D/H17AK er det frie starttider mellom kl. 12.00 – 14.00 lørdag og kl. 11.00 – 13.00 søndag.

Premiering.

I henhold til NOFs retningslinjer. Begge løpene er individuelle med egen premiering.

D/H- 12: Alle	D/H13-16: 1/3	D/H17- 1/8

Premiene kan hentes ved premiebordet så snart klassene er klare.

Lagsposer.

Følgende er i lagsposen fredag:

- Startliste for klubbens løpere.
- Program med PM.
- Leiebrikker for fredag, lørdag og søndag
- Kart for N-åpen, D/H -10, D/H 11-12, D/H 11-12N, D/H 13-16 N, og D/H 17 N.

De klubbene som ikke har løpere fredag får lagspose lørdag.
NB! Lørdag og søndag er det kun klubber med løpere i klassene N- åpen, D/H -10, D/H 11-12, D/H 11-12 N, D/H 13-16 N og D/H 17 N som får lagspose.

SpareBank 1 MODUM
SPORT 8.NO

PM PUBLIKUMSLØP 9. SEPTEMBER.

Fredag ettermiddag er det PUBLIKUMSLØP i sprintløypene som Veteranmesterskapet benytter.

Fri starttid mellom kl. 17.30 – 19.00
I tillegg er det mulig å løpe direkte løyper med påmelding på arena.

Klasser og løypelengder

Klasse	Løypelengde	Klasse	Løypelengde
H17	2,2 km	D17	1,9 km
H15-16	1,8 km	D15-16	1,6 km
H13-14	1,5 km	D13-14	1,5 km
H11-12	1,3 km	D11-12	1,3 km
H -10	1,3 km	D -10	1,3 km
N-åpen	1,1 km	N-åpen	1,1 km

	Fredag 9/9
Direkte A	2,2 km
Direkte B	1,5 km
Direkte C	1,3 km

Premiering

Premiering som Modum 2-Dagers. Premiene kan hentes ved premiebordet lørdag.

Turmarsj

Lørdag 10. september arrangeres N3 –marsjen av Krødsherad Idrettslag. Start og mål fra hotellet på Bøseter. Det er en populær turmarsj i flott fjellterreng med forskjellige løypelengder. Mer info på N3 – trippelens hjemmeside, www.n-3.no.

Eventuelle endringer i PM vil bli hengt opp på oppslagstavle på arena!

VELKOMMEN TIL MIDT BUSKERUD – OG TIL NYE UTFORDRINGER!

SpareBank 1 MODUM
Modum O-lag
SPORT 8.NO