



# KM Vestfold og Telemark 2017



**Lørdag 26. august Langdistanse  
PM**

Oppdatert torsdag kveld

## Frammøte

Flisestø ved Hajeren, UTM-sone 33 koordinater 6612000 N og 215500 Ø

Merket fra:

Fv 32 ved Haslestad bruk i Hof. ca 10 km grusveg. bomavgift kr 80,- (Giroblanketter eller kr 80,- kontant til vakter – helst nøyaktig beløp). Parkering nær samlingsplass.

Fv 40 ved Komnes nord for Hvittingsfoss, ca 7 km grusveg med bomavgift kr 70,-. (kortautomat uten kode ved bommen). Ca 500 m å gå til samlingsplass.

Vakter vil dele ut giroer ved stor pågang. Ingen kontanter er nødvendig, men det oppfordres om å gjøre klar kontant betaling på akkurat-beløp kr 80,- til vaktene ved veien fra Haslestad Bruk.

For dette KM-arrangementet er det innhentet tillatelse fra veilagene å ta med campingvogn og bobil for overnatting. ☺

## Klasser og løypelengder (KM-medaljeklasser uthevet) :

Løype	Nivå	Lengde	Målestokk	Klasse
1	A	8,4 KM	10000	H19-20, H21-
2	A	7,4 KM	10000	H17-18, D21, H40,
3	A	6,5 KM	10000	D19-20, H45, H50
4	A	5,4 KM	10000	H15-16, D17-18, D40, D45, H55,
5	A	4,5 KM	7500	D15-16, D50, H60, H17AK
6	A	3,6 KM	7500	D55, D60, H65, H70 D17AK
7	A	3,2 KM	7500	D65, D70, D75, H75, D80, H80, H85
8	B	3,2 KM	7500	D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B, D17-B, H17-B
9	C	2,7 KM	7500	D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D17C, H17C
10	N	2,6 KM	7500	D-10, H-10, D13-16N, H13-16N, D17N, H17N
11	N	1,9 KM	7500	N-ÅPEN, D11-12N, H11-12N

Alle kart har 5m ekvidistanse. Kartet er utgitt til Lang-NM (Ultralangdistanse) 1984, revidert flere ganger etter det, og sist i sommer i løpstraseene. Løpskartene er trykket med Laserprinter hos Benjamin Sats og Trykk.

Terrenget er grovkupert med mange myrer og de fleste er åpne. Skogen består hovedsakelig av åpen gammel gran og furuskog, men med noen innslag av løvskog spesielt i den nedre delen og hytteområde på slutten av løypene. Terrenget har lite stier, så for de korteste løypene er det merket og ryddet 2 stier for å få til en sikker «kuttings» mellom 2 stier. Det er god løpbarhet, men høy lyng og tunge myrer gjør det fysisk krevende.



# KM Vestfold og Telemark 2017



**Lørdag 26. august Langdistanse  
PM**

## Løpskontor

Løpskontor ved stort måltelt. Her leverer også evt. lagoppstillinger til stafetten Begrenset tilgang på leiebrikker.

Lagsposer med kart til yngre løpere tom 12 år, PM og startliste.

Det er startnumre i klassene

H/D13-13

H/D15-16

H/D17-18

H/D19-20

H/D21

## Start

Første ordinære start kl 13:00. Det er ca 500 m (15 min) i oppoverbakke å gå til start. Merket med o-flagg bånd.

- B-, C-, N-klasser har fri start fra kl 1300. Siste start for alle når siste ordinære løper har startet (se startliste på oppslag samlingsplass). Deltakere i direkteløyper venter til det er ledig plass i startlista. Mannskapene på start ordner køen....
- N-åpen har start fra kl 12:00.
- Løse postbeskrivelser ved start.
- Ca 50 m til startpost.
- Ikke tilrettelagt toalett ved start.

## Løperdrikke:

Det er to drikkeposter med vann undervegs i løypene. Disse er merket på løpskartene. Det er også anledning å hente løperdrikke før start ved drikkeutdeling på samlingsplass, både før og etter løpet. Vann og saft.

## Salg:

Kiosk på samlingsplass med brus, kaffe, kaker, vaffel, varme pølser og grillmat. På grunn av dårlig telefondekning i området kan det ikke benyttes VIPPS. Ta gjerne med mynter og vekslpengen til handlingen.

## Småttroll og barneparkering:

Småttrolløype for alle kr 30,- begge dager. Barneparkering tilbys.

## Dusj, vask og toalett

Toaletter i dovogn ved samlingsplass. Våtklut eller et forfriskende bad i Hajeren etter løpet.

## Førstehjelp

Enkel førstehjelp ved sekretariat.

## MOT-TV:

Vi følger MOT-TV under hele løpet.