



## PM KM langdistanse 2.september 2017

**Oppmøte:** Busveet, merket fra E6 ved avkjørselen nord for Verdal sentrum, 3 km til arena.  
GPS-koordinat 63.83933, 11.45634.

**Parkering:** På arena.

**Kart:** Volhaugen, utgitt 2013. Løpstraseer revidert i 2017. Kartet holder god kvalitet.  
Målestokk: 1:7500 for løypene 1,4 N og 2,5 C, samt for alle klasser fra D/H45 og eldre.  
Øvrige klasser målestokk 1:10000. Ekv 5m.

**Terreng:** Karakteriseres som typisk trønderterreng med en del store myrer. Store deler av terrenget bærer preg av aktivt skogbruk. Det er derfor mange hogst- og plantefelt av ulik alder i terrenget. Løpbarheten er gjennomgående god. Terrenget nærmest arena er i hovedsak en skråli med lite myrer og tørrere bunn.

### Klasser og løyper:

Lengde (km)	Nivå	KM-klasser	Øvrige klasser
12,1	A	H21	
8,3	A	D21,H19-20,	
7,2	A	H17-18, H35	
5,5	A	H15-16, D17-18, D19-20, H45, H55, D35	
4,1	A	D15-16, H65, D45, D55	Direkte A4
3,1	A	H75, D65, D75	
3,1	B	H13-14, D13-14	H15-20B, D15-20B, Direkte B3
2,4	C		H10, D10, H11-12, D11-12, H13-16C, D13-16C, Direkte C2
1,4	N		N-åpen,

EKT i alle klasser. Noen få brikker til utleie. Backuplapper finnes på start.

**Startnummer:** Alle løpere skal ha startnummer, disse ligger i lagsposen. Sikkerhetsnåler finnes i sekretariatet. Kart til N- og C-løpere hentes i sekretariatet.

**Oppvarming:** Langs veien til start, høyre side av veien er forbudt område.

**Start:** Ca 700 m til start etter vei. Første start kl.12.00. N-åpen kan starte fra kl 1100.  
Opprop 2 min. før start, kontroll av brikkenummer. Selvbetjening av løse postbeskrivelser for løyper på A- og B-nivå. (H21 får sin postbeskrivelse utdelt pga løypa er gaflet). Brikken legges på 5 sek før start. Kartet tas i startøyeblikket. Merket ca 40 m til startpost.

**Beitedyr:** Det beiter sau i området, vis hensyn til dyra, **dersom grunder åpnes ved passering av gjerder, SKAL de lukkes igjen.**

**Meldepost:** De 4 lengste løypene har en meldepost.

**Væskepost:** De 3 lengste løypene har en væskepost, væskepostene er ubetjent, drikke står ferdig oppfylt i krus. Væskepost er avmerket på postbeskrivelsen. **Husk å stemple på posten.**

**Småtroll:** På arena.

**Premiering:** KM-medaljer i KM-klassene i henhold til reglement. Elles premiering i henhold til reglement for NTOK.

**Vask:** Våtklut.

**Salg:** Salg av kaffe, kaker etc.

**Løpsleder:** Kjell Lundsauet, [ekslund@online.no](mailto:ekslund@online.no), 92083020

**Løypelegger:** Arne Okkenhaug, [arneokk@gmail.com](mailto:arneokk@gmail.com) , 94827825

**TD:** Torbjørn Sirum