



PM

Velkommen til

KM stafett for Sør- og Nord-Trøndelag **søndag 3.september 2017**

Parkeringsavgift: 50 kr., innkreves av Følling IL som har ansvaret for turløypene i området.

Kart: Isbolen, utgitt til NM ultralangdistanse 2012.

Kartet har god kvalitet, enkelte små oppdateringer er utført siden kartet ble gitt ut.

Målestokk: 1:10 000. Ekv. 5 m.

Terreng: Lettløpt fint trønderterreng. Noe bløtt i enkelte myrer.

Passering av vei: De fleste løypene krysser veien. Vis forsiktighet. Ved startpunktet er det vakt.

Stafett

Klasser, løyper, starttid og omtrentlig tidsplan:

KM klasser	Løyper	Start	1.veksling	2.veksling	Mål
D13-16	3,0 (B) + 2,0 (C) + 3,0(B)	11:20	11:50	12:10	12:40
H13-16	3,0 (B) + 2,0 (C) + 3,0(B)	11:20	11:45	12:00	12:25
D17	4,5 (A) + 3,5 (A) + 4,5 (A)	11:00	11:35	12:05	12:40
H17	7,0 (A) + 4,5 (A) + 7,0(A)	11:00	11:45	12:15	13:00
D135	3,1 (A) + 3,1 (A) + 3,1(A)	11:10	11:40	12:10	12:40
H135	4,5 (A) + 3,5 (A) + 4,5 (A)	11:10	11:45	12:15	12:50
D180	2,5 (A) + 2,5 (A) + 2,5(A)	11:10	11:45	12:20	12:55
H180	3,1 (A) + 3,1 (A) + 3,1(A)	11:10	11:40	12:10	12:40
Andre klasser	Løyper	Start	1.veksling		Mål
DH 11-12	2,0 (N) + 2,2 (C)	11:25	11:45		12:05

2. etappe for D/H13-16 er ikke gaffet. I klassene D17, H17 og H135 passerer løperne på myra mellom siste post og mål underveis i etappen. Fellesstart for alle klasser kl. 13:00.

Start, veksling og målgang

- Start foregår på myra mellom mål og kartplanke. Løperne følger merket løype til startpunkt nede ved veien.
- Ved veksling stempler inngående løper på målbukk, fortsetter videre og veksler ved skulderklapp. Inngående løper fortsetter til brikkeavlesning og kartinnlevering. Utgående løper tar eget kart ved kartplanken (pass på å ta rett kart) og fortsetter til startpunkt.
- Ved målgang stemples det på målbukk (1 m. bak mållinje), deretter fortsetter løper til brikkeavlesning og kartinnlevering.

Individuelt løp

Klassene D10, H10 og direktepåkmeldingsklassene Dir A4, Dir B3, Dir C2, N-åpen har alle fri starttid mellom kl. 11:00 og 12:00.

All påmelding og start foregår på nordsiden av skihytta.

Det er ikke løse postbeskrivelser. Løpere i N-åpen og Dir C2 får kartet ved påmelding, de som er forhåndspåmeldt henter kartet når de vil ved påmeldingsstedet. Dir B3 og Dir A4 får kartet ved start. Utvis fair play og ikke vis kartene til løpere som skal løpe stafett (unntatt skyggere).

Etter start følges merket løype til samme startpunkt som stafettklassene nede ved veien. Siste post og mål er det samme som stafettklassene.

Klasser og løyper individuelt løp:

Klasse	Løypelengde	Klasse	Løypelengde
D10	2,2 km	Dir C2	2,2 km
H10	2,2 km	Dir B3	3,0 km
N-åpen	2,0 km	Dir A4	4,5 km

Premiering: KM-medaljer i KM klassene etter kretsens regler. Premier til alle t.o.m. 16 år.

Salg: Salg av kaffe og kaker.

Løpsleder: Gunhild Kvistad, tlf. 98 66 57 38

Løypelegger: Atle Dengerud

TD: Arne Okkenhaug, Verdal OK

Vask: Våtklut.

