



# PM

## KM Stafett STOK og NTOK

### Kart:

Haukvatnet - Frøset 2010, 1:10 000, ekv 5m

KM-Stafett klasser	Løypelengde	Km-Stafett klasser	Løypelengde
H13-16	3,4(B) - 3(C) - 3,4(B)	D13-16	3,4(B) - 3(C) - 3,4(B)
H17-	6,7 - 6,0 - 6,7	D17-	5,3 - 4,9- 5,3
H135	5,3 - 5,3 - 5,3	D135	4,0 - 4,0 - 4,0
H175	3,5 - 3,5 - 3,5	D175	3,3 - 3,3 - 3,3

Stafett	Løypelengde
DH11-12	2,2(C) - 2,2(C) - 2,2(C)

Individuelle klasser og direkteløyper	Løypelengde
N-åpen	1,5 km
Direkte C	2,5 km
Direkte B	3,3 km
Direkte A	5,3 km

### Start:

Start skjer på samlingsplass for stafetten og vekslinger.

Start for N-åpen og direkteløyper er i lysløypa mot Granåsen sørvest på stadion, 200m å gå. Fri start med 1 min startintervall etter ledig bås prinsippet. Huske å nulle ut brikken på start!

Første start kl 10 i N-åpen og direkte løyper. Start øvrige KM klasser som følger:

11.00: D17-/H17-

11.10: H13-16, H135, H175 og D175

11.20: D13-16, D135, DH11-12

**Passering:**

Alle som løper stafett skal passere samlingsplass på publikumspost. Ved passering løpes det rett nordover og videre ut lysløya. Se vedlagt kartutsnitt på hvordan start, passeringer og vekslinger skal gjennomføres.

**Poster:**

Postflagg og EKT-stemplingsbukk. Målstempling på bukk uten flagg. Dersom du må bryte, passer mål slik at det blir registrert at du er kommet tilbake.

**Startnr:**

Startnummer i stafettklassene utleveres fra sekretariatet i tidtakerhuset. Lagoppstilling skal ved oppmøte i sekretariatet bekreftes med lagsnavn, løper og brikke per etappe, ved endringer benyttes skjema nederst i PM.

Startnr kan hentes lørdag frem til kl 18 og fra søndag morgen fra kl 09.30.

**Det aksepteres ingen endringer i lagene etter kl 10 på søndag.****Terreng:**

Kupert nærterreng med skiløyper og mange stier. Variert fremkommelighet med åpne myrer, hogstfelt og en god del åpen lettløpt skog. Noen krevende bratte skrålier.

**Toalett:**

Det er toaletter på fremsiden av arenabygget. Det er også toaletter i arenabyggets kjeller. Det er ikke tillatt å gå inn med piggsko.

**Premiering**

Iht STOKs reglement for KM deles det ut KM medaljer i alle valører, men for klassene D/H17- og eldre deles det ut alle valører ved fem eller flere deltakere. Gull og sølv ved fire løpere, og gull ved tre og færre løpere. I tillegg er det deltakerpremie for 12 år og yngre.

**Jury**

Øistein Åsmul, Trollelg, tlf 916 72 449

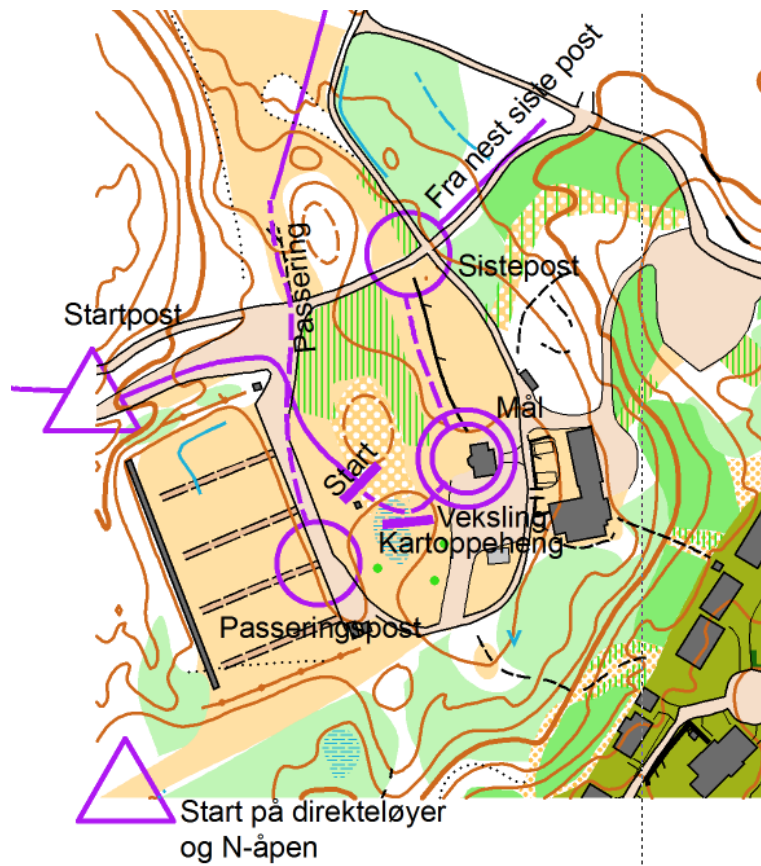
Grete Berge Owren, Freidig, tlf 926 18 199

Dag Stenersen, Nidarøst, tlf 905 03 459

**Kart:**

Utsnitt av VMbase utgitt i forbindelse med VM 2010. Synfart 2012. Kartet vurderes til å være av meget god kvalitet.

Kart over samlingsplass med start og passeringspost.



## Lagoppstilling KM Stafett NTOK og STOK

Lag nr :                      Lagsnavn:                      klasse:  
Etappe 1:                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 2                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 3                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr :                      Lagsnavn:                      klasse:  
Etappe 1:                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 2                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 3                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr :                      Lagsnavn:                      klasse:  
Etappe 1:                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 2                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 3                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr :                      Lagsnavn:                      klasse:  
Etappe 1:                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 2                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 3                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr :                      Lagsnavn:                      klasse:  
Etappe 1:                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 2                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Etappe 3                      \_\_\_\_\_                      Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr : \_\_\_\_\_ Lagsnavn: \_\_\_\_\_  
Etappe 1: \_\_\_\_\_  
Etappe 1 \_\_\_\_\_  
Etappe 1 \_\_\_\_\_  
Etappe 2: \_\_\_\_\_  
Etappe 2 \_\_\_\_\_  
Etappe 2 \_\_\_\_\_  
Etappe 3: \_\_\_\_\_  
Etappe 3 \_\_\_\_\_  
Etappe 3 \_\_\_\_\_

klasse: DH11-12  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_

Lag nr : \_\_\_\_\_ Lagsnavn: \_\_\_\_\_  
Etappe 1: \_\_\_\_\_  
Etappe 1 \_\_\_\_\_  
Etappe 1 \_\_\_\_\_  
Etappe 2: \_\_\_\_\_  
Etappe 2 \_\_\_\_\_  
Etappe 2 \_\_\_\_\_  
Etappe 3: \_\_\_\_\_  
Etappe 3 \_\_\_\_\_  
Etappe 3 \_\_\_\_\_

klasse: DH11-12  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_  
Brikke nr: \_\_\_\_\_