



PM Klubb-KM



## KLUBB-KM STAFETT 2018

Lørdag 12. mai

<b>Fremmøte:</b>	Parkering på Havnås skole, merket fra fv 123. Fra E18 ca. 8 km langs fv 123 retning Kroksund. Breddegrad: 59.61632 Lengdegrad: 11.41095. Ca. 500 meter å gå fra parkering til samlingsplass på Faugli merket med bånd. Gratis parkering på fast underlag. Vi har ikke kapasitet til å ha p-vaktordning, så tenk gjerne over hvordan du parkerer.
<b>Arena:</b>	Faugli gård. Utløp/innløp mot/fra øst på grusveien som passerer gården. For å unngå konkurranseterrenget skal oppvarming skje langs grusveien mot vest ned mot fv 123, samme vei som opp fra parkering. Ved ankomst henger startliste slått opp, og løperne henter selv ned sitt startnummer fra en snor der de henger klare. Fint hvis flest mulig har med egne sikkerhetsnåler, men vi skal prøve å få satt ut en eske dere kan forsyne dere fra i tillegg. Et arenekart legges til i dette PM fredag kveld.
<b>Start:</b>	Fellesstart Klubb-KM Stafett kl. 12.00. Fri start D/H 11-12 og N-åpen fra kl 1130 (Ved ønske får vi til enda tidligere start). Av hensyn til premieutdeling og poengberegning må N-åpen være avklart før stafetten er i mål, så følgere som løper stafett bør ha 2. eller 3. etappe og ta sikte på å komme avgårde så raskt som mulig.
<b>Stafett:</b>	1. etappe: 2,2 km C-nivå (ugaflet) 2. etappe: 4,9 km A-nivå (ugaflet) 3. etappe: 2,9 km B-nivå (ugaflet) Løypelengder er fortsatt sirkulære, men justert noe fra innbydelsen.  Hvert lag skal ha minst én jente/dameløper, og minst én løper som er enten D/H 11-16 eller D50-/H60-
<b>Nytt av året:</b>	Både for å sikre en spennende, jevn og morsom stafett og for at flere skal få lyst til å være med å løpe stafett for klubbene sine uten å være redd for å ødelegge for andre, har Østfold o-krets vedtatt å prøve ut ett nytt konsept i år. Fem minutter etter at ledende lag har vekslet etter første etappe går alle 2. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i fellesstart. Ti minutter etter at ledende lag har vekslet etter andre etappe går alle 3. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i ny fellesstart. Med andre ord er det ikke mulig å være mer enn hhv 5 og 10 minutter bak teten ved noen av vekslingene. Les feltet «Start/veksling/mål» ekstra nøye, da endringene medfører noe uvante vekslingsprosedyrer!

**Start/veksling/mål – prosedyrer**

Siden dette er et løp vi tester ut nye stafettkonsept, blir også vekslingsprosedyren noe uvant. Derfor anbefaler vi å lese følgende punkter nøye, og forberede dere ved å studere vekslingsfeltet ved ankomst:

Alle etapper: Husk å nulle brikken ved inngang til vekslingsfeltet, og husk å målstemple!

1. etappe:

**Utløp:** Fellesstart kl. 12.00. Løperne får kartet i hånden før startsignalet lyder.

**Innløp:** Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn fem minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

2. etappe:

**Utløp:** Alle andreetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 1. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Fem minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er fem minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid førsteetappeløper bruker.

**Innløp:** Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn ti minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

3. etappe:

**Utløp:** Alle tredjeetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 2. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Ti minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er ti minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid tidligere etapper har brukt.

**Innløp:** Husk å lese av brikke og levere backup-lapp.

NB! Det kan tidvis oppstå litt kø ved brikkeavlesing og godkjenning av løp, siden det er tett og jevnt – og siden vi bruker et mer

	manuelt tidtakingssystem enn hva som er vanlig på de fleste løp. I så fall, smil og vær blid og diskutér gjerne løpet med de andre i køen 😊
<b>Individuelle klasser:</b>	N-åpen (2,2 km): Eget startbord merket N-Åpen ved vekslingsfollen. Bordet er kun bemannet ved behov, så prikk gjerne en funksjonær på skulderen hvis ingen sitter der. Ikke null brikken før du starter som i stafetten, men bruk egen 0-enhet ved startbordet når du velger å starte. Ved bordet kan du også melde på direkte dersom du ikke er forhåndspåmeldt.
<b>Klubb-KM:</b>	Poengene i klubb-KM beregnes ut fra de tre beste lagene fra hver klubb i stafetten, etter Østfold o-krets' reglement. I år deltar sju klubber, og poengskalaen blir: 42, 40, 38, 36... osv. I tillegg tilkommer ett poeng per fullførte enkeltløper i stafetten så vel som N-åpen.
<b>Premiering:</b>	Kretsens vandrepokal til seirende klubb. Deltagerpremier i individuelle klasser, samt løpere til og med 12 år som har løpt stafett.  Vi kjører premiering så raskt som mulig etter målgang, og henstiller flest mulig om å bli igjen til dette er gjennomført, og bilder er tatt.
<b>Kiosk:</b>	Enkel kiosk med Einarbus sortiment. (Kaffe/sjokolade/brus), betal gjerne med VIPPS.
<b>Sanitært/førstehjelp:</b>	WC nær arena. Vask: våtklut. Førstehjelpskoffert på arena.
<b>Løperdrikke:</b>	Nei
<b>Endring av lagoppstilling/brikkenummer:</b>	Henvend deg direkte til en funksjonær i målområdet.
<b>Kart:</b>	Havnåsåsen, utgitt 2017. Målestokk: 1:7500, ekv. 5 m.
<b>Terreng/løyper:</b>	Stirikt i åsen nær arena, mindre stier ellers i terrenget. Meget god løpbarhet, lite stein i bunnen. Relativt kupert terreng. Stafettløypene har kontakt med en post med en piggråd nær posten, denne er synliggjort med hvite merkebånd. Ellers respekter våronna, ingen løping på jorder og i jordekanter. Vær litt oppmerksom ved grusveien inn og ut av arena da det kan ferdes enkelte biler der. Det kan forekomme andre poster i terrenget enn de som tilhører løpet, sjekk koder!
<b>Løypelegger:</b>	Anders Taraldrud
<b>Løpsleder:</b>	Sindre Valsgård, tlf. 93423022 <a href="mailto:sindre.valsgard@gmail.com">sindre.valsgard@gmail.com</a>