KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB
TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

PM

KOK 2-dagers 2019

søndag 7. april, langdistanse

Det er røykeforbud og forbud mot bruk av åpen ild på hele samlingsplassen

Frammøte: Merket fra RV 456, Langenesveien ved Paltorsken. Kjør gjennom Vågsbygdporten og videre til Kjosbukta der RV 456 tar av til høyre. Følg denne ca 3 km.

Parkering: Ved samlingsplass.

Start: Individuell start fra kl.11:00, se startlister.
Ca. 1000 meter til start, følg merkebånd, samme start for alle klasser unntatt N-åpen (Råtass) som har start på samlingsplass.

Det er startpost.
Backup-lapper på start.

NB!
Veien til start krysser riksveien to ganger, det er skiltet at o-løpere krysser vei, men løperne må å utvise aktsomhet ved kryssing av veien!

Kart: Holskogen utgitt 2017

Utvikling N, Utvikling C, D/H11-12	målestokk 1:7 500, 5m ekv.
Øvrige klasser	målestokk 1:10 000, 5 m ekv.

Kartene er trykket på plast! Det er derfor ikke i plastlommer.

Kart til løpere i N og C klassene på samlingsplass, i sekretariatet.

Terreng: Terrenget er typisk kystnært, grovkupert med markerte åser bestående av endel svabergområder og stup og skrenter. Oppe på åsene er det relativt god løpbarhet og god sikt med mye åpen furuskog. Mellom åsene er det noen traktorveier og store stier, i tillegg noen små stier som er kan være mer krokete ellers terrenget. I dalsøkk og lavereliggende områder kan det gjerne være mer tett krattskog og noen steder plantet barskog.

NB!
Løperne må respektere skraverte områder på plener rundt hytteområdet og løpe i kanten av disse. Det forekommer påskeliljer i terrenget og man må ta hensyn til disse.

Løypelegger har prøvd å utnytte de beste delene av terrenget. Terrenget er kupert, så noe stigning må forventes. Løpbarheten er god på denne årstiden, og innimellom er det partier med berg-i-dagen og noen stier. Langløypa har tiomila preg så her det blir strekk med løping.

GENERALSPONSOR HOVEDSPONSORER LEVERANDØRSPONSORER
SPAREBANKEN SØR
TORVKVARTALET RAMBØLL TRIMTEX
LÖPLABBET 24SevenOffice SØRLANDET OSTEOPATI & FYSIOTERAPI SWENOR Lightning Color Line

Oppvarming kan skje på sti sørøstover opp i terrenget, tilbake på sti de kom opp eller i et lite flatt område like ved start. De skal ikke løpe fremover, og det er poster i terrenget i himmelretning vest og nord og i mellom disse retningene ikke så langt frem i terrenget.

Også søndag er det noen poster i N-åpen løypa like ved den ordinære sisteposten – så sjekk kode!

Postbeskrivelser: Løse postbeskrivelser fås ved start

Søndag, langdistanse - klasser og løyper:

Herre	Lengde	Nivå	Løype	Dame	Lengde	Nivå	Løype
N-åpen	1,0 km	N	N-ÅPEN	N-åpen	1,0 km	N	N-ÅPEN
Utvikling N	2,3 km	N	N	Utvikling N	2,3 km	N	N
Utvikling C	2,9 km	C	C	Utvikling C	2,9 km	C	C
Utvikling B	3,2 km	B	B	Utvikling B	3,2 km	B	B
H11-12	2,9 km	C	C	D11-12	2,9 km	C	C
H13-14	3,2 km	B	C	D13-14	3,2 km	B	B
H15-16	5,2 km	A	A2	D15-16	3,1 km	A	A3
H17-20	7,1 km	A	A1	D17-20	5,2 km	A	A2
H21	7,1 km	A	A1	D21	5,2 km	A	A2
H35	5,2 km	A	A2	D35	5,2 km	A	A2
H45	5,2 km	A	A2	D45	3,1 km	A	A3
H55	3,1 km	A	A3	D55	3,1 km	A	A3
H65	3,1 km	A	A3	D65	3,1 km	A	A3
H75	3,2 km	B	B	D75	3,2 km	B	B

Åpen C	2,9 km	C	C
Åpen B	3,2 km	B	B
Åpen A	5,2 km	A	A2

Gult markerer endringer fra innbydelsen

Premiering: Premier til alle t.o.m. 16 år
Premie til vinner i klassene D/H17-20 og D/H21
Gavekort hos Trimtex på kr 500,- trekkes blant de som deltar begge dager

Toalett: Fasilitetene er begrenset til et «portabelt camping-toalett». Vi oppfordrer til minst mulig bruk!

Småtroll: På samlingsplass, kr 30,- Mulig å betale med Vipps
Kiosk: Ja. Mulig å betale med Vipps/kort

Løypeleggere: Lørdag: Harald Eik
Søndag: Asle Kregnes
Teknisk delegert: Leiv-Terje Arnevik, Søgne og Songdalen OK

Løpsleder: Ingvild Mulen, 95893639

GENERALSPONSOR HOVEDSPONSORER LEVERANDØRSPONSORER
SPAREBANKEN SØR
TORVKVARTALET RAMBØLL TRIMTEX
LÖPLABBET 24SevenOffice SØRLANDET OSTEOPATI & FYSIOTERAPI SWENOR Lightning ColorLine