



# PM

## Velkommen til KM stafett for NTOK og STOK søndag 2. juni 2019.

**Arena:** Frol il's gamle skiarena ved veien mot Vulusjøen. Merket fra E6 ved Okkenhaugskrysset ca 3 km nord for Magnetten kjøpesenter. Ca. 15 km fra E6 til arena. For de som kommer nordfra er det kortere å ta av fra E6 300 m sør for Shellstasjonen i Vinne og følge skilting mot Vulusjøen/Skallstuggu. Det blir ikke merket derfra.

Bomvei kr 60,- betales kun med kort. Bommen blir betjent

**Kart:** Vulusjøen-Nybrotta. Målestokk 1:10000, 5 m. ekv. Vulusjøen utgitt til NM 2015, Nybrotta utgitt 2011. Revidert 2018. Kartnorm Isom 2017.

**Terrengbeskrivelse:** Tradisjonelt trønderterreng med åpne partier, myr og mer krevende parti med skråli og tettere skog. Få stier og vegger.

**Lagsposer:** Hentes på løpskontoret og inneholder startnummer, klubbliste og evt. kart for direkteklassene N-åpen, utvikling N, direkte C-klassene og utvikling C. De som løper N løypa på stafetten får kartet i lagsposen, mens C-løypene henges på kartoppslaget og tas ved veksling. Sikkerhetsnåler kan fås ved henvendelse til løpskontoret.

Backuplapper fås ved selvbetjening ved start og vekslingsområdet samt på start for direkteklassene.

### Starttider og etappelengder for stafett:

Klasse	Løypelengde i km (nivå)	Klasse	Løypelengde i km (nivå)	Starttid
D17	4,3(A)-4,3(A)4,3(A)	H17	6,3(A)-6,3(A)-6,3(A)	1200
D13-16	2,9(B)-2,5(C)-2,9(B)	H13-16	2,9(B)-2,5(C)-2,9(B)	1210
D135	3,1(A)-3,1(A)-3,1(A)	H135	4,3(A)-4,3(A)-4,3(A)	1220
D180	2,3(A)-2,3(A)-2,3(A)	H180	3,1(A)-3,1(A)-3,1(A)	1220
D/H11-12*	1,4(N)-1,8(C)			1230

\*1. etappe får kartet i lagsposen

### Start og vekslings:

- 1. etappeløperne tar kartet i startøyeblikket. Starten foregår ca 50 m nordøst for arenaen. Løperne passerer speakertårnet og følger merking fram til startpost.
- Ved vekslings stempler inngående løper på målbukk, fortsetter videre og veksler ved skulderklapp. Inngående løper fortsetter til brikkeavlesning og kartinnlevering. Utgående løper følger merket løype til kartoppheng, tar riktig kart og fortsetter til startpost.
- Ved målgang stemples det på målbukk (1 meter bak mållinje), deretter fortsetter løper til brikkeavlesning og kartinnlevering

### Frist for å legge inn lagoppstilling på Eventor er lørdag 1.juni kl. 18.00.

Lagoppstilling kan endres inntil 1 time før start.

De lengste løypene har passering av arena. Det blir trukket sperrebånd rundt arenaen, disse er det ikke tillat å krysse.

### Individuelle løp:

Klasse	Løypelengde
N-åpen	1,4
Utvikling N 10-20	1,4
Utvikling C 10-20	1,8
Direkte C	1,8
Direkte B	2,9
Direkte A	4,3

Direkteklasser N-åpen, utvikling N, direkte C og utvikling C har fri start mellom kl. 11.00 og 12.30

Direkteklasser Direkte B og Direkte A har fri start mellom 12.00 og 12.30

- Følg merking til start for direkteklassene ca 150 m nordover fra samlingsplass. Ingen startpost i disse klassene.

Direkteklassene melder seg på i Eventor eller i sekretariatet før kl 12.00. Ingen løse postbeskrivelser. Vi har noen brikker til utleie (kr 40).

### Kvitteringssystem:

Alle klasser benytter Emit-brikker som kvitteringssystem. Arrangøren har noen brikker til utleie. (kr 40)

**Premiering direkteklasser:**

Full premiering i N-åpen, utvikling N og Utvikling C for løpere tom 16 år. Øvrige direkteklasser: Ingen premiering

Premiering KM-klasser stafett ihht gjeldende KM-regler for den enkelte krets.

**Annet:**

Vis hensyn til dyr og fugler som har yngletid. Det er også noe sau i terrenget.

De lengste løypene krysser Vulusjøveien to ganger. Vær varsom og se deg for, det er tidvis stor trafikk.

**Tilbud på arena:**

Lett tilgjengelig arena med kiosksalg. Betaling med vipps eller kontant.

Toaletter ved/nær arena.

Vask: Våtklut

Barneparkering: ved behov spør de som har småtroll.

Småtroll har tilbud ved atkomstveien til arena. Kr 20.

**Arrangør:**

Løpsleder: Jo Severin Matberg, tlf. 45608741

Løypelegger: Tobias Alstad

TD: Arne Okkenhaug, Verdal OK