



Innbydelse til
KM-helg Nordland Orienteringskrets
Sprint, Langdistanse og stafett
6-8.september 2019
Mo i Rana



Generell informasjon

Overnatting: Det finnes flere muligheter. Om det er mange nok kan vi muligens ordne felles overnatting! Ta kontakt med oss!

Kontaktpersoner: Ole Morten Wie
Tlf. 90 83 49 39
Mail: ole.morten.wie@nrk.no

Informasjon : web: www.mook.no
Mo O-klubbs facebookside!

Påmelding og frist: Eventor - 2.september 2019

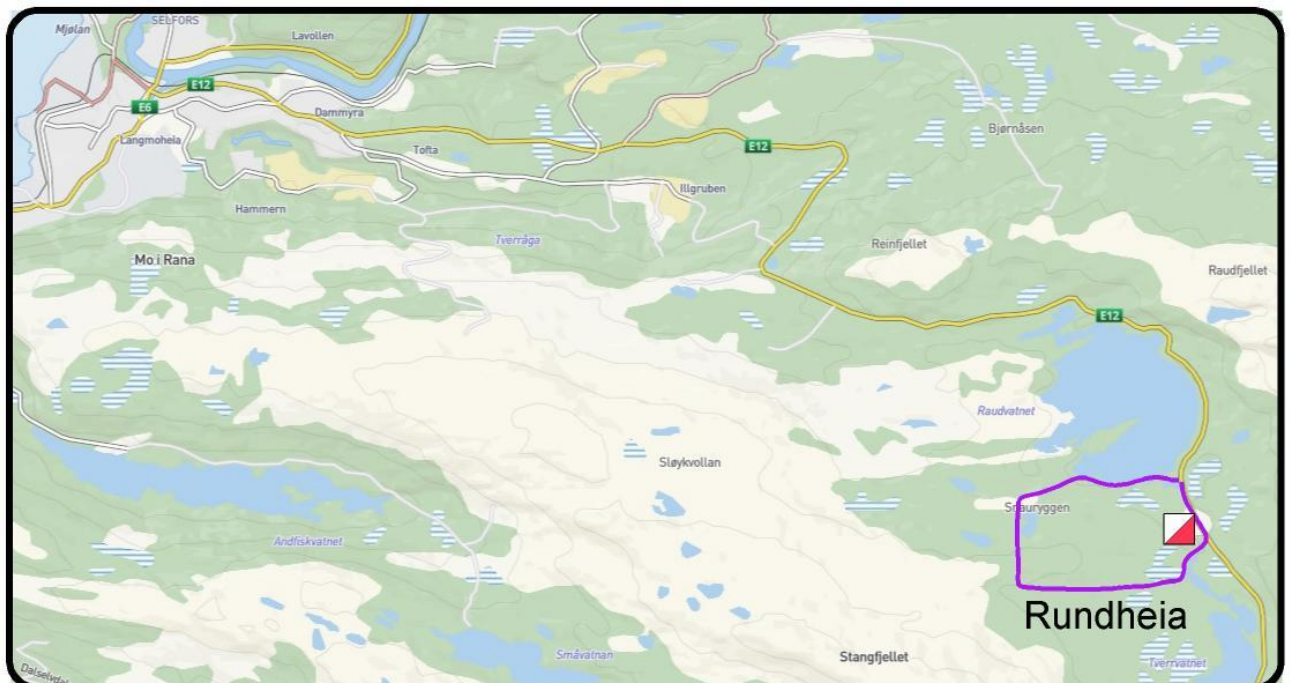
Fredag 6.september : KM Sprint

- Arena:** Ytteren skole
Kjør Rv 12 mot Nesna ca 3 km. Merket fra hovedvei
- Kart:** Ytteren Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 meter
Synfart og rentegnet av Yngve Skogstad 2018
Noen revideringer 2019
- Terreng:** Gater og stier i bebyggelse. Det er ikke lov å bevege seg utenfor skoleområdet før løpet.
- Løypelegger:** Ole Morten Wie
- Parkering/transport:** Ved arena.
- Start:** Ved arena
- Første start:** Klokken 19:00
- Klasseinndeling:** Se Eventor
- Garderobe/dusj:** Muligens
- Premieutdeling:** Lørdag etter løpet
- Servering:** Enkel servering



Lørdag 7.september: KM Langdistanse

- Arena:** Røde kors hytta Raudvatnet
30 km kjøring langs E12 øst for Mo i Rana
- Kart:** Rundheia Målestokk 1:10000/1:7500/1:5000
Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie 2019
- Terreng:** Bjørkeskog, halvåpent fjellterreng med god løpbarhet.
Mange myrer og vann.
Noen områder med tett bjørkeskog.
- Løypelegger:** Ole Morten Wie
- Parkering/transport:** Ved Røde kors hytta 200 meter fra samlingsplass.
- Start:** 500 meter fra arena for alle klasser
- Første start:** Kl 14:00
- Klasseinndeling:** Se Eventor
- Premieutdeling:** Rett etter løpet!
- Servering:** Salg av kaffe/mineralvann og kaker, grillmat!



Søndag 8.september: KM Stafett

- Arena:** Røde kors hytta Raudvatnet
30 km kjøring langs E12 øst for Mo i Rana
- Kart:** Rundheia Målestokk 1:7500/1:5000
Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie 2019
- Terreng:** Bjørkeskog, halvåpent fjellterreng med god løpbarhet.
Mange myrer og vann.
Noen områder med tett bjørkeskog.
- Løypelegger:** Ole Morten Wie
- Parkering/transport:** Ved Røde kors hytta 200 meter fra samlingsplass.
- Start:** På arena
- Første start:** Kl 10:30
- Premieutdeling:** Ved arena ca. klokken 12:30
- Servering:** Salg av kaffe/mineralvann og kaker, grillmat!

Stafettregler

Vi følger samme mal som i fjorårets KM-stafett med 3 etapper. Vi deler inn løperne i 4 ulike poengklasser og et lag kan maksimalt bestå av løpere med totalt 7 poeng.

				Poeng
H 13-14	H 70-	D 50-	D 13-16	1
H 15-16	H 55-69	D 35-49	D 17-20	2
H 17-18	H 45-54	D 21-34		3
	H 19-44			4

Løypelengder og vanskelighetsgrad

	Nivå	Lengde
Etappe 1	A/B	3,5 km
Etappe 2	B	2,5 km
Etappe 3	A	4,5 km

Løypelengder individuelle løp

Dette er en oversikt i følge kretsens regler for KM. Det vil bli mindre justeringer. Men en ny oversikt vil komme senere.

Klasse	KM-Sprint	KM-Langdistanse
N-Åpen	1,0 km	1,6 km
D -10	1,0 km	1,6 km
D 11-12	1,5 km	2,5 km
D 13-14	2,0 km	3,3 km
D 15-16	2,0 km	4,0 km
D 17-20		6,0 km
D 17-	2,2 km	
D 21		7,5 km
D 35		6,0 km
D 45	2,0 km	5,0 km
D 55	2,0 km	4,0 km
D 65	2,0 km	3,3 km
D 75	2,0 km	3,3 km
D 13-16C	1,5 km	2,5 km
D 17C		2,5 km
D 17B	2,0 km	3,3 km
D 17AK		4,0 km
H -10	1,0 km	1,6 km
H 11-12	1,5 km	2,5 km
H 13-14	2,0 km	3,3 km
H 15-16	2,2 km	5,0 km
H 17-20		7,5 km
H 17-	2,7 km	
H 21		10,0 km
H 35		7,5 km
H 45	2,2 km	6,0 km
H 55	2,0 km	5,0 km
H 65	2,0 km	4,0 km
H 75	2,0 km	3,3 km
H 13-16C	1,5 km	2,5 km
H 17C		2,5 km
H 17B	2,0 km	3,3 km
H 17AK		5,0 km
Direkte A	1,5 km	2,5 km

