



PM
kretsmesterskap i langdistanseorientering
for
Vestfold og Telemark
lørdag 31. august 2019

Sandefjord OK ønsker velkommen til kretsmesterskap i langdistanseorientering. Vi kan tilby gode løyper i et flott og utfordrende o-terreng!

Oppmøte og parkering: Kodal sentrum (6574040.87,222565.68). På grunn av bygging av ny skole blir parkeringen spredt i området – følg merking og anvisninger på stedet. Ca. 1.0-1.3 km å gå til samlingsplass.

Kart: Gallis. Målestokk fremkommer i klasseoversikt. Ekvidistanse 5m. Revidert i 2018 av Jon Ringdal. Mindre korrigeringer utført i 2019. Nytt kart er oppslått på arena.

Merk: Det etableres en bane for frisbeegolf. Det forekommer derfor en del stativer og ramper i området rundt arena som ikke er tatt med på kartet.

Terreng: Består for det meste av slake furukledde åser med god sikt og løpbarhet som innbyr til høy fart, men også innslag av mer kantete koller med en del skrenter og stup. Det forekommer noen grøntområder med grei løpbarhet, men dårligere sikt og vanskeligere orientering. Noen eldre hogstfelt med nedsatt løpbarhet. Middels til liten detaljrikdom. En del stier skjærer gjennom terrenget.

Forbudt område: All dyrket mark er forbudt å løpe på (kartegn 415). Det gjelder også langs jordekant. Bebyggelse merket med olivengrønn farge (kartegn 527) er også forbudt.

Start: Intervallstart. Startlister er oppslått på arena. Første ordinære start kl 13:00. N-åpen kan starte fra kl. 12:00 (fristart).

Utviklingsklasser og øvrige åpne klasser har fri starttid fra kl 13:00 og frem til siste ordinære løper har startet (sjekk startliste på samlingsplass).

Det er to startsteder:

- N-åpen har egen start i nærheten av samlingsplass, ca. 300m. Følg blå/hvite merkebånd til start 2. Utgang mot sydvest for samlingsplass.
- Øvrige klasser har ca. 950m til start (omtrent 10 min å gå). Følg gul/røde merkebånd til start 1. Utgang mot syd fra samlingsplass.

Vis hensyn til løpere: På vei til start 1 passeres et kort strekk mot siste post. De lengste løypene har også et veivalgstrekk som passerer start. **Vær oppmerksom og vis hensyn!**

Løse postbeskrivelser: Utdeles ved start i alle klasser untatt løype 11.

Utdeling av kart: Deltakere i løype 9, 10 og 11 får kartet utdelt i kiosken på samlingsplass. Løperen må ta med kartet til start. Øvrige løyper får kartet ved start.

Startprosedyre: Stille opprop (startklokken viser din oppropstid). Ca. 100m til startpost (start 1).

For sent til start: Det er egen bås for løpere som kommer for sent. Husk å registrere deg!

Løperdrikke: det er to selvbetjente væskestasjoner med vann for løype 1 og 2. Disse er merket på kartet. I tillegg har løype 1..5 en drikkepost som er markert på postbeskrivelsen. Øvrige løyper har ikke løperdrikke underveis i løypa. Løperdrikke for alle etter målgang.

Poster i terrenget: Det er stedvis tett med poster i terrenget. Sjekk kode. Det er i tillegg enkelte turorienteringsposter.

Klasser og løyper (KM-medaljeklasser uthevet):

Løype	Nivå	Lengde	Målestokk	Start	Klasser
1	A	8.7km	1:10 000	1	H19-20, H21
2	A	7.9km	1:10 000	1	H17-18, D21, H40
3	A	6.9km	1:10 000 1:7 500	1	D19-20, H45 H50
4	A	5.4km	1:10 000 1:7 500	1	H15-16, D17-18, D40, D45 H55
5	A	4.6km	1:10 000 1:7 500	1	D15-16 D50, H60, H17AK
6	A	3.2km	1:7 500	1	D55, D60, H65, H70, D17AK
7	A	2.8km	1:7 500	1	D65, D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85
8	B	3.4km	1:10 000	1	D13-14, H13-14, Utvikling-B, B-åpen
9	C	2.2km	1:7 500	1	D11-12, H11-12, Utvikling-C, C-åpen
10	N	2.2km	1:7 500	1	D9-10, H9-10, Utvikling-N, D17N, H17N
11	N	1.5km	1:5 000	2	N-åpen (alle aldre)

Kommentar til nye utviklingsklasser: Utvikling B, C og N erstatter aldersklasser for barn og ungdom på disse nivåene. Klassene er åpne for deltagere opp til og med 20 år. Tidtaking uten rangering. For ytterligere informasjon om utviklingsklassene, se NOFs hjemmeside.

Det er tillatt med skygge/ledsager og samløping i alle utviklingsklasser. Fri start, fra første ordinære starttid.

Toalett: toaletter er lokalisert ca. 150m sør-vest for arena (mot start 2). Det er ikke toalett ved start 1.

Løpskontor: ved stort måltelt for etteranmelding. Begrenset antall leiebrikker.

Sanitet: enkel førstehjelp ved løpskontor.

Etteranmelding: Ved løpskontor frem til kl. 12:00 på løpsdagen.

Brikkeendringer: Må registreres i løpskontor før start.

Resultatlistor: Blir slått opp på arena, men vil også være tilgjengelig i sanntid på eqtiming.no.

Premiering: Deltakerpremie til alle opp til og med 12 år. Utviklingsklasser har i tillegg deltakerpremie til alle opp til og med 16 år. 1/3 premiering i ordinæreklasser fra 13 – 16 år. 1/8 premiering i klassene 17 – 21 år. KM-medaljer utdeles i klassene D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21.

Kvitteringssystem: Emit EKT. Begrenset antall leiebrikker tilbys for kr. 50. Eventuelt tap av brikke må erstattes.

Livelox: Kart og løyper blir gjort tilgjengelig på Livelox kl. 16:00 på løpsdagen.

Småttroll og barneparkering: Småttrolløype for alle kr. 30. Barneparkering tilbys.

Salg: Kiosk med velfortjent brus, kaffe og kaker på samlingsplass. VIPPS kan benyttes.

Dusj, vask og toalett: Toaletter ved samlingsplass. Våtklut.

Organisering:

Løpsleder: Anne-Lise Andreassen, tlf: 917 74 984

Løypelegger: Sturle Furland

Teknisk delegert: Yngve Mobråten, Botne SK

Velkommen til o-løp i flott terreng!

www.sandefjordok.no

SPORT & .NO

