



ASKER SKIKLUBB

KM stafett 2019
for
Akershus og Oslo orienteringskrets
Østfold orienteringskrets

PM

for individuelle løyper

Tid	Søndag 25. august
Arena	Dikemark, Verkensveien 17, Asker
Adkomst	Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Fra Oslo: Ta avkjøring nr. 21 fra E18 mot Lierskogen. Kjør over E18 på bro («Regnbuebroen») og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Asker/Dikemark. Det er merket avkjøring mot Dikemark etter 1 km. Følg Dikemarksveien (Fv 204) ca. 1 km til Dikemark. Offentlig kommunikasjon: Tog til Asker, deretter buss 280 til stoppested Dikemark. Avgang hver time på søndager. For deltakere som kommer Oslofjordtunnelen (E134): Ta av fra E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal: Ta av Fv 204 mot Dikemark. For deltakere fra Drammen: Ta avkjøring nr. 22 fra E18 mot Lierskogen. Kjør Drammensveien (Fv 203) mot Asker/Dikemark.
Parkering	Parkeringsplasser ved Dikemark. Følg vaktens anvisninger. Ingen avgift. Det er 100 - 500 m å gå til samlingsplass.

Klasser, etapper og løyper

Det vil være tilbud om direkteklasser for løpere som ikke deltar i stafett. Klassene har fri start fra kl. 10:00 – 13.00. Mål stenger kl. 14:00. Forhåndspåmelding i Eventor eller direkte påmelding frem til kl. 12:30 på løpsdagen.

Klasser	Lengde	Nivå
N-åpen	1,9 km	N-1
D/H 9-10	1,9 km	N-2
Direkte C	2,1 km	C
Direkte B	2,8 km	B
Direkte A	4,6 km	A

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i N-klassene.

Av hensyn til fair play i stafetten, henstilles det til at kart/løyper i direkteklasser ikke vises til løpere som ikke har løpt sin stafettetappe.

Om løpet

Kart	Dikemark-Blåfjell, utgitt til NM-uka i 2014 og revidert sommeren 2019 ved Trond Rønneberg og Håkon Løvli. Målestokk 1:7 500. Ekvidistanse 5 meter. N-åpen og D/H 9-10 får kartet utdelt på løpskontoret / ved direktepåmelding. Øvrige klasser får kartet ved start.
Terreng	Middels kupert terreng og skråli. Vegetasjonen består av gammel granskog i lavereliggende områder, granskog/løvskog i skråliene, og åpne partier med furuskog i høyereliggende områder. Få hogstfelt og noen områder med tett vegetasjon. Kartet er i hovedsak revidert i mai/juni i år. Det har vært gode vekstvilkår i år slik at noen stier fremstår som noe gjengrodd av gress, og kraftlinjetraseen har stedvis tettere vegetasjon enn det som fremkommer av kartet. Generelt god løpbarhet.
Start	Direkteklasser har start kl. 10:00 – 13:00. Det er ca. 400 meter å gå fra arena til start for direkteklasser. Følg skilting og merkebånd syd/vestover langs veien fra arena.

Back-up lapper	Back-up lapper er tilgjengelige for selvbetjening ved start.
Postbeskrivelser	Det er ikke løse postbeskrivelser.
Startpost	Det er ca. 50 meter til startpost.
Startprosedyre	Start skjer ved å legge brikken på startbukken i noen sekunder.
Målgang	Målpost og brikkeavlesning er rett ved start (ikke arena).
Drikkestasjon	Det er drikkestasjon (på arena) for alle etter målgang.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke. Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr. 50.
Premiering	Premiering skjer etter NOFs regler og kretsens KM-regler.
Påmelding	Se innbydelsen.
Påmeldingsavgift	Se innbydelsen.
Småttroll	Opplegg med start på arena kl 10:00 - 13:00. Pris kr. 30,-
Barneparkering	Gratis barnepark for barn over 2 år på arena.
Salg	Det er kiosk på arena. Betaling med kontanter eller VIPPS.
Toaletter	Det er toaletter på arena. 3 toaletter inne (piggsko må tas av) og 6 toaletter ute. Det er ikke toaletter på vei til start eller på start.
Sanitet	Det er sanitet på arena.
Vask	Våtklut, men kort vei til badeplass i Verkensvannet.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Løypelegger	Håkon Løvli
Kontrollør	Nils Hæstad, Fossum

Velkommen til løp i Asker!