



KM-Helg 2019

PM

Modum O-lag ønsker velkommen til KM helg på Norefjell 31. august – 1. september 2019.

Fremmøte

Kjør mot Norefjell, vei 192. Merket fra avkjøring mot Øvre Norefjell, bomvei. Derfra ca. 10 km til parkering og arena på Bøseter.

Betalingsalternativer ved bompasering til Norefjell:

1. Betal på onepark.no innen 48 timer
2. Registrer bruker på min.onepark.no og bli trukket automatisk.
3. Faktura i posten + kr. 60,- i fakturagebyr.

Parkering

Hotellets gjester parkerer i hotellets P-kjeller.

Dagsbesøkende parkerer langs vei. 300 – 800 m å gå.

LANGDISTANSE LØRDAG 31/8

Start

Alle starter fra arena. Første ordinære start kl. 12.00.

I KM klassene starter etteranmeldte løpere først.

Fri start mellom kl. 12.00 og 14.00 for N-Åpen, U-N, U-C, U-B, D/H17B og D/H17 A-kort

Etteranmelding

Innen kl. 10.30 løpsdagen mot 50% tillegg til ordinær startkontingent.

Ingen etteranmeldingsgebyr for løpere i N- og U-klassene.

Kart

Utgitt til O-festivalen 2014. Oppgradert i 2016 og 2019. Målestokk 1:10 000, ekv. 5 m.

Løpere i klassene D/H50 og eldre har løpskart i målestokk 1:7500.

Løpere i klassene med N- og C-nivå får løpskartet på arena. Øvrige klasser får kartet på start.





KM-Helg 2019

Terreng

Skogs og fjellterreng. For det meste god løpbarhet, men en del tunge myrer. Tett bjørkeskog enkelte steder. **Mange løpere vil passere Leppejuv-bekken – vær forsiktig det kan være mye vann.**

Klasse og løypelengder

KM LANGDISTANSE 31.AUGUST

Klasse	Nivå	Lengde
H21	A	8,9 km
D21. H19-20	A	6,5 km
H17-18. H40. D19-20	A	6,0 km
H50. D17-18	A	5,5 km
H15.16. D40. H17 A-kort. H60	A	5,1 km
H65. D50, D15-16. D17 A-kort	A	4,2 km
H70. D60	A	3,8 km
H75. D65. D70	A	2,9 km
H80. D75. D80	A	2,4 km
H17B. D17B. H13-14. D13-14. Utvikling-B 12-20	B	3,5 km
H17C. D17C	C	2,9 km
H11-12. D11-12. Utvikling-C 10-20	C	2,5 km
N-åpen. Utvikling-N 10-20	N	1,6 km

Premiering

D/H -12: Alle.

D/H 13-16: 1/3 av startende.

Utviklingsklasser: Premie til alle til og med 16 år.

Øvrige klasser: 1/8 av startende.

Det deles ut KM medaljer i flg klasser: D/H 13-14, D/H 15/16, D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21.

Premiene kan hentes ved premiebordet etter hvert som klassene blir klare.

For KM klassene blir det felles premieutdeling.

Startnummer

Løpere i KM-klassene D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-18, D/H 19-20 og D/H 21 skal løpe med startnummer. Startnummer fås ved start.





KM-Helg 2019

Lagsposer

I lagsposen ligger startliste for klubbens løpere, PM, eventuelle leiebrikker og løpskart for løpere i klasse N-Åpen, U-N, H11-12, D11-12, U-C, D17C og H17C.

Småtroll - fra arena begge dager. Startkontingent kr. 20,-

Barnepark - på arena begge dager.

Kiosk

Vi har kiosk på arena begge dager. Det kan betales med kontanter og VIPPS.

Toaletter

Vi får benytte hotellets toaletter. **TA AV PIGGSKOA!**

STAFETT SØNDAG 1.SEPTEMBER.

Klasse og løypelengder

KM STAFETT 1.SEPTEMBER

Klasser søndag	Etapper	Alder	Nivå
H 17	3 X 5 km		A
D 17	3 X 4 km		A
H 135	3 X 4 km	Minimum samlet alder: 135 år	A
D 135	3 X 3 km	Minimum samlet alder: 135 år	A
H 180	3 X 3 km	Minimum samlet alder: 180 år	A
D 165	3 X 3 km	Minimum samlet alder: 165 år	A
H 13-16	2 X 3 km		B
D 13-16	2 X 3 km		B
H 11-12	2 X 2 km		C
D 11-12	2 X 2 km		C
Direkteløyper	2 km		N
	2 km		C
	3 km		B
	4 km		A
	5 km		A





KM-Helg 2019

Starttider

Kl. 11.00 H17 og D17
Kl. 11.10 H135, D135, H180 og D165
Kl. 11.20 D13-16, H 13-16.
Kl. 11.30 D11-12, H 11-12.

Startnummer

Det skal løpes med startnummer i alle klasser. Startnummer ligger i lagsposen.

Lagoppstilling

Lagoppstilling med navn og korrekt brikkenummer legges inn på eventor senest kl 1800 lørdag.

Kart

Målestokk 1:10000 for klassene H17, D17 og H135
Målestokk 1:7500 for øvrige klasser.

Premieutdeling

Felles premieutdeling for stafettklassene.

DIREKTE LØYPER SØNDAG

Påmelding og start mellom kl. 11.00 og 13.00.

Løypelengder: 2 km, 3 km, 4 km, og 5 km.

Startkontingent: Kr. 150,- for løpere 17 år og eldre.

Kr. 75,- for løpere 16 år og yngre.

Uttrekkspremier i direkte løypene.

Løpsledelse

Løypeleggere: Svein Grønhovd (langdistanse)

Jens Kr. Kopland og Erik Lindstrøm (stafett)

TD: Gjermund Røren, Eiker O-lag.

Løpsleder: Kjell Grønhovd

God fjelltur !

