



## PM for KM-helg 29.-30. august 2020

**Dato/løp:** Lørdag KM langdistanse Buskerud, søndag KM stafett Buskerud.

**Arena:** Galterud skole.

**Adkomst:** Merket fra Fjellsveien x Solsvingen på Fjell. Parkering ved arena på Galterud skole, inntil 300 m å gå. Ingen avgift.

**Smittevern:** Løpene arrangeres i henhold til retningslinjer fra NOF oppdatert 17. august (vedlagt i Eventor). Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Konkurransen gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, og ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Det presiseres at avstandskravet på 1 m gjelder for alle. Spesielt etter målgang og påfølgende veivalgdiskusjoner er det lett å glemme avstandskravet, men vi henstiller til alle deltakere om å etterleve og minne hverandre om denne grunnleggende smittevernregelen under hele arrangementet. Kart vil bli samlet inn etter målgang og destruert.

Det er oppnevnt en smittevernansvarlig for løpet. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.

Vi henstiller foresatte/venner/sjåfører til ikke å oppholde seg på arena. Ledere og trenere, *må* – i hht. NOFs smittevernveileder – melde seg på som trener/leder i Eventor. (Tilleggstjenester.)

**Start:** Første start kl. 11:00 begge dager.

Alle åpne klasser har fri starttid, mellom kl. 11:00 og 12:30. N-åpen kan starte fra kl. 10:00. Til start lørdag tar det ca. 10 minutter å gå. Fellesstarten på søndag er fra arena.

### Løyper og klasser lørdag:

| Nivå | Lengde | Klasser                                            |
|------|--------|----------------------------------------------------|
| N1   | 1,8    | N-åpen                                             |
| N2   | 2      | D 9-10, H 9-10, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17-         |
| C    | 2,4    | D 11-12, H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-         |
| B    | 2,9    | <b>D 13-14, H 13-14</b> , B-åpen 10-16, B-åpen 17- |
| A    | 2,4    | <b>D 70, D 75, D 80, H 75, H 80</b>                |
| A    | 3,3    | <b>D 60, D 65, H 70</b>                            |
| A    | 4,1    | <b>D 15-15, D 50, H 65</b> , AK-åpen               |
| A    | 4,4    | <b>D 17-18, D 40, H 15-16, H 60</b>                |
| A    | 5,4    | <b>D19-20, H 17-18, H 50</b> , AL-åpen             |
| A    | 5,6    | <b>D 21, H 19-20, H 40</b>                         |
| A    | 7,2    | <b>H 21</b>                                        |

Klasser med fet skrift er KM-klasser. Av disse deles det ut medaljer i klassene fra 13 til 21.

## Løyper og klasser søndag:

| Nivå | Etapper    | Klasser                                          |
|------|------------|--------------------------------------------------|
| C    | 2 x 2,3 km | D 11-12, H 11-12 (Mulig med 2 løpere på 1. etp.) |
| B    | 2 x 2,8 km | <b>D 13-16, H 13-16</b>                          |
| A    | 3 x 3,6 km | <b>D 150</b>                                     |
| A    | 3 x 4 km   | <b>D 17-, H 150</b>                              |
| A    | 3 x 4,7 km | <b>H 17-</b>                                     |

Klasser med fet skrift er KM-klasser. Av disse deles det ut medaljer i klassene fra 13 til 17-.

D/H 150 vil si minimum samlet alder.

N-åpen og D9-10 og H9-10 tilbys individuelle løyper søndag.

**Kart, terreng:** Kart i målestokk 1:10 000, (1:7 500 for D/H50 og eldre), synfart i 2017 og 2018. Terreng er lettere grovkupert med mange stier. Det er stedvis veldig fint og lettløpt, men har også områder som er krevende o-teknisk.

Kart for N-åpen, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17- , C- åpen 10-16 , DH 9-10 og DH 11-12 deles ut på arena. Øvrige åpne klasser, samt aldersklassene, får kartet på start.

Siden kartene samles inn etter målgang, vil det bli lagt ut PDF-filer med løypene på Eventor etter arrangementet. Disse kan lastes ned og skrives ut.

**Løse postbeskrivelser:** Løse postbeskrivelser for lørdag legges ut i Eventor og kan skrives ut hjemme.

**Etteranmelding:** I Eventor innen onsdag 24. august kl. 23:59. Ingen etteranmelding etter dette tidspunkt eller på løpsdagene.

**Tidtaking:** EKT, emit.

**Leiebrikker:** De som skal leie brikker får disse utdelt på start.

**Resultater:** Live resultater og strekktider kommer kontinuerlig på denne linken:

<https://brikkesys.no/result.php?id=3851>

Resultatene vil også bli lastet opp til Eventor etter hver løpsdag.

### Prosedyre for start og veksling i stafetten:

(Justeringer pga. koronasituasjonen.)

Fellesstartene foregår 100 meter sørøst for målområdet. Ved veksling må innkommende løper først stemple på målbukken, deretter løpe videre til vekslingslinja og gi neste etappes løper et klapp på skuldra. Utgående løper tar selv kartet sitt på vei ut fra vekslingen.

Vinneren i hver klasse er den fra sisteetappe som stempler først på en av målbukkene.

**Salg:** Enkel kiosk, med gode kaker, brus og kaffe. Bruk Vipps, 124936.

**Toaletter:** På arena, ikke ved start.

**Premiering:** KM-medaljer for begge dager deles ut på søndag.  
Deltakerpremie / løperdrikke til alle begge dager.

**Småttroll:** Det er ikke småttroll eller barneparkering.

**Løypeleggere:** Håvard Hågård, (lørdag), og Lars Baklid, (søndag.)

**Løpsleder:** Tove Heimdal, tlf. 915 46 692

**Smittevernansvarlig:** Åsmund Andersen, tlf. 920 30 529

**TD:** Torgeir Strandhagen, Røyken o-lag

## VELKOMMEN TIL O-LØP!

