



INNBYDELSE KM-MELLOM 06.09.2020

KM-Mellom 2020 arrangeres etter KOM-LØP-DRA prinsippet, ihht NOF sine oppdaterte retningslinjer fra 17.08.20. Vi ber om at alle gjør seg kjent med NOFs veileder som ligger som vedlegg i Eventor, og følger de pålegg og anbefalinger som gis.

Smittevern: Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon vil bli nektet å delta eller være tilstede på arena. Det samme gjelder for personer som er i karantene eller isolasjon. Det vil være smittevernansvarlige ved start og mål, samt betjente desinfiseringsstasjoner begge steder.

Det er ikke lagt opp til ordinær samlingsplass da dette er et KOM-LØP-DRA arrangementet, og man oppfordres til å forlate arena straks man er ferdig med løpet. Men det er skifte- og ventesone på fotballbanen tvers over veien for parkeringen. Ber om at man også her sitter klubbvis med god avstand mellom klubbene og at alle overholder 1-meters regelen.

Besøkende: Alle som ikke er påmeldt via Eventor må registrere seg ved ankomst arena. Det vil være oppslag med QR-koder, og mobil må benyttes. Dette for å kunne muliggjøre smittesporing.

Område/Kart: Årets KM-Mellom arrangeres fra Tomb jordbruksskole ved Krokstadfjorden i Råde kommune på utsnitt av orienteringskartet Tomb, Ekvidistanse 5 m, målestokk 1:10000 og 1:7500
Utgitt 2013, oppdatert 2020

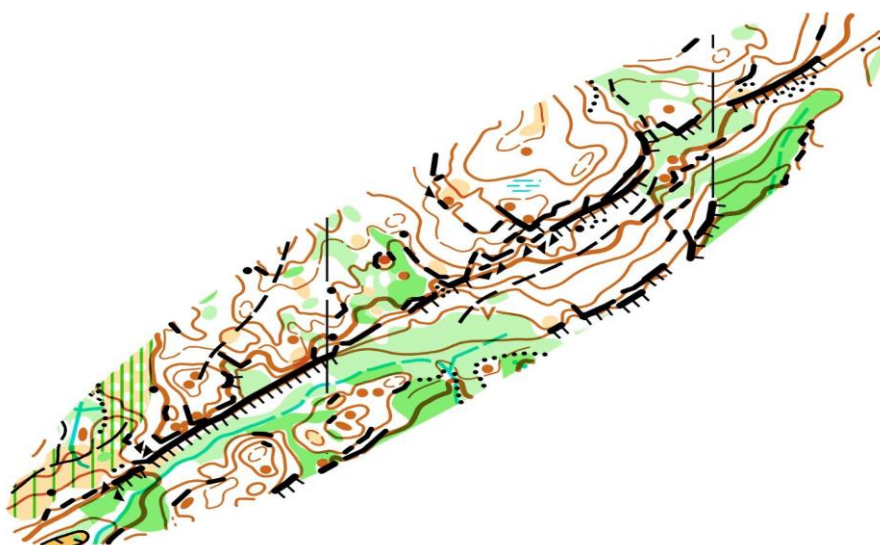
Fremmøte: Adresse til arena er Tomballéen 7, 1640 Råde. Det er merket fra avkjøring til Råde stasjon på RV 110 mot Fredrikstad.

Parkering: Parkering på avmerkede områder på Tomb Jordbruksskole. Se P-skilt med FSK Logo.



Terreng og løyper: Terrenget er variert fra detaljrikt kystterreng med åpen furuskog og berg i dagen til områder med produksjonsskog av gran. Noen stier og mindre traktorveier går gjennom terrenget. Løpbarheten er generelt meget god, men høy lyng vil kunne begrense farten i deler av terrenget.

Flere av løypene vil komme i berøring med en stuprekke. Forsøk på å forsere stupene kan medføre fare. Kartet viser på en god måte hvor det er mulig å krysse opp eller ned. Søndre del vil bli merket med sperrebånd.



Klasser og løyper: Klassene har på grunn av smittevernbestemmelsene både forhåndspåmelding og intervallstart. Oversikt over klasser er gitt i tabell under. De åpne klassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle åpne klasser. Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.

**Klassetilbud KM-mellom 2020 (i henhold til obligatorisk prøveår 2020)**

KM klasser	For hvem	Løype-lengde	Målestokk	Nivå	Kart-størrelse	Kommentar vanskelighetsgrad	Premiering
D13-14, H13-14		2,8	1:10 000	B	A4	Middels	KM medaljer
D15-16, H15-16, D40-		3,0	1:10 000	A	A4	Krevende	KM medaljer
D50-, H60-		3,0	1:7 500	A	A4	Krevende	KM medaljer
D17-, H40-, H17-		4,4	1:10 000	A	A4	Krevende	KM medaljer
H50-		5,4	1:10 000	A	A4	Krevende	KM medaljer
H50-		4,4	1:7 500	A	A4	Krevende	KM medaljer
D60-, D70-, H70-		2,1	1:7 500	A	A4	Krevende	KM medaljer
Øvrige klasser	For hvem	Løype-lengde	Målestokk	Nivå	Kart-størrelse		Premiering
D9-10, H9-10		1,9	1:7 500	N2	A4	Lett, nybegynner	Alle
D11-12, H11-12		1,9	1:10 000	C	A4	Nokså lett	Alle
Åpne klasser	For hvem	Løype-lengde	Målestokk	Nivå	Kart-størrelse	Kommentar vanskelighetsgrad	Premiering
N-åpen	Alle	1,8	1:7 500	N1	A4	Veldig lett, nybegynner	Alle
N2-åpen 10-16	10-16 år	1,9	1:10 000	N2	A4	Lett, nybegynner	Alle
N2-åpen 17-	17 år-	1,9	1:10 000	N2	A4	Lett, nybegynner	Ikke påkrevd
C-åpen 10-16	10-16 år	1,9	1:10 000	C	A4	Nokså lett	Alle
C-åpen 17-	17 år-	1,9	1:10 000	C	A4	Nokså lett	Ikke påkrevd
B-åpen 10-16	10-16 år	2,8	1:10 000	B	A4	Middels	Alle
B-åpen 17-	17 år-	2,8	1:10 000	B	A4	Middels	Ikke påkrevd
AK-åpen	14 år-	2,1	1:7 500	A	A4	Krevende	Ikke påkrevd
AL-åpen	14 år-	4,4	1:10 000	A	A4	Krevende	Ikke påkrevd

N- og C-løyper:

N- og C-løyper legges ut på Eventor i forkant for gjennomsyn.

Selve løpskartet deles ut 1 min før start.

Skyggekart deles også ut på start.

N- og N2-løyper følger en stedvis utydelig sti i starten. Denne er fra gammelt av merket med maling på trærne, men den er også i forbindelse med KM merket med WOC2019-merkebånd på strekninger der den er utydelig. Det er også merket med merkebånd ca 50 meter fra en sti til en annen på vei til 4. post i N2-løypa, samt ca 15 meter i kanten av et hogstfelt på et mulig veivalg rett etter post 4.



Start/-intervall: Det er ca 1000 meter å gå til start. Første start kl 11.00. Det er 2 min. startintervall.

Det vil ikke være oppslag av startlister. Se eventor for starttid..

Vi følger NOF sine siste anvisning hvor hver klubb tildeles sin spesifikke starttidsbolk, og samtlige løpere uansett klasse skal ha fastsatt starttid.

Dette gjør det dessverre vanskelig å tilrettelegge startlister for at noen ønsker både å være skygge for barn, og samtidig løpe selv. Men om man ikke rekker begge starttider, så vær skygge først, før man raskets mulig returnerer til start for selv å løpe. Kontakt startmannskapet, og man blir gitt start innimellom. Det er brikketid som gjelder, så tid blir riktig uansett når man starter.

Startprosedyre: Opprop 3 min før start. Desinfisering av brikke og hender.
2 min. før start: Bås med løse postbeskrivelser og backup-lapper
1 min. før start: Bås med løpskart. N- og C-løpere kan se på kartet.
0 min. Brikken tas ut fra stemplingsenhet.

Målgang: Det er stille målgang i skogen. Det vil si at løperen stempler på målpost og at tiden slutter å gå der. Løperen kan deretter gå eller jogge langs merket løype til brikkeavlesning på arena. **Alle må innom smittevernstasjonen før brikkeavlesning.**

Alle løpskart skal ihht de nye retningslinjene samles inn umiddelbart etter målgang.
Derfor vil alle løyper bli lagt ut på Eventor i etterkant.

Resultat-service: Ingen resultater på arena. Resultater på Eventor og Livelox

Premiering: Se i oversikt over løyper.
I klasser hvor alle skal ha premie så kan dette hentes på samlingsplass.
I tillegg til KM medaljer deles det ut premier til 1/3 i 13-16, samt 1/8 i A-klasser 17 – 35.
KM medaljer og øvrige resultatbaserte premier ettersendes hver klubb.

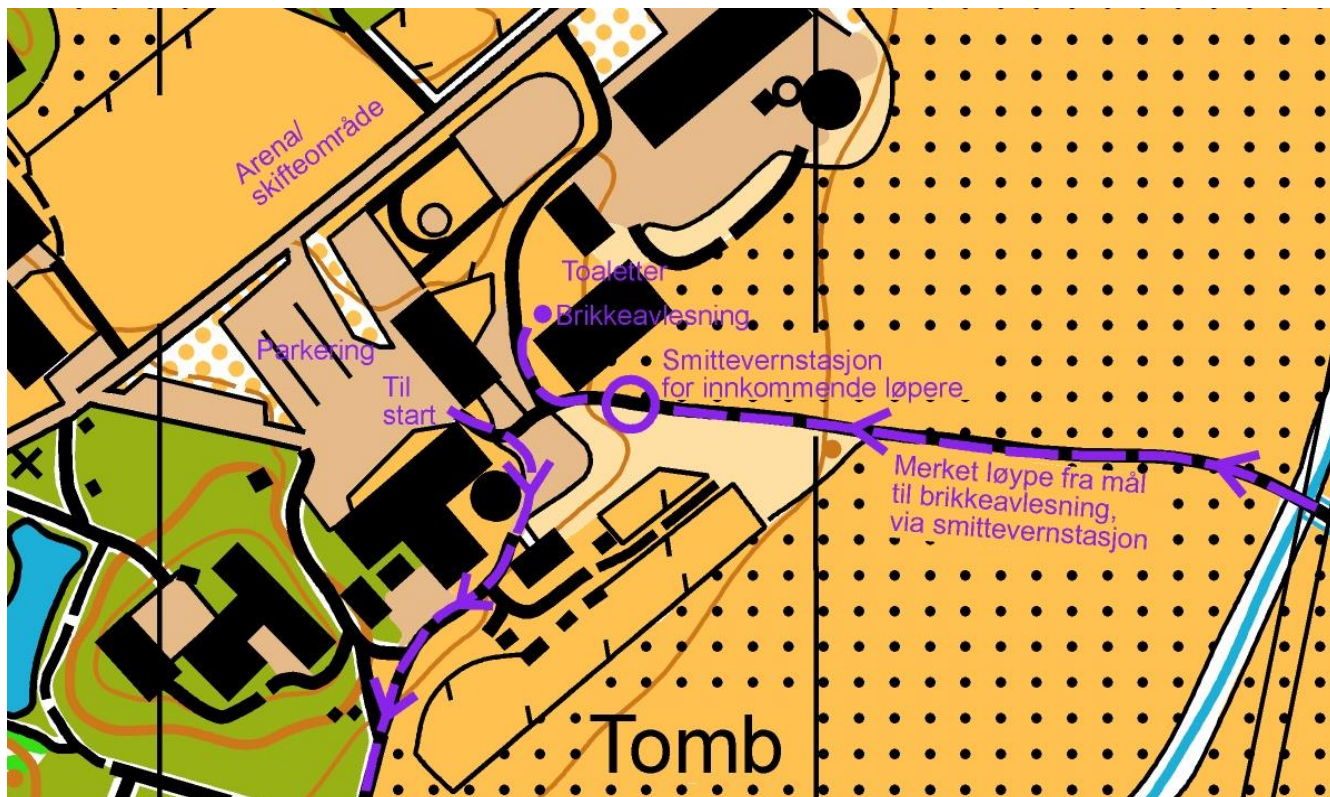
Tidtakingsystem: EMIT – EKT. Løpere/klubber er selv ansvarlige for å ha brikke. Ingen utleie.

Kiosk: Det vil ikke være kiosk på arena.

Løperdrikke: Løperdrikke må medbringes av hver deltaker.



Arenaoversikt:



- Vask/Dusj:** Det er ingen dusj på arena. Våtklut.
- Toaletter:** Ved nærhet til arena. Ingen toalett ved start.
- Barneparkering:** Det blir dessverre ikke tilbud om barneparkering.
- Småttroll:** Det blir dessverre ikke tilbud om småttrolløype.
- Skaukarenes krus:** Arrangementet inngår i Skaukarenes krus for kl. D/H 11-12 og D/H 13-14.
- Frakt av tøy:** Det er ikke frakt av tøy fra start til mål.

Løypelegger: Håvard Lucasen



FSK's hovedsponsor:



Kontrollør: Tom A. Karlsen

Løpsleder: Arnfinn Moe

Smittevern ansvarlig: Morten Helminsen

Jury: Østfold O-krets har oppnevnt følgende til å sitte i juryen på KM-Mellom søndag 6.9

Bernt O Myrvold (SOL)
Runa Lien Backstrøm (HSK)
Henning Bratland Carlsen (OK Moss)

VELKOMMEN TIL KM-MELLOM 2020!