

	PM KM langdistanse og KM stafett på Kleivstua 29. og 30.august
---	--

Arena: Skistadion Kleivstua, avkjøring fra E16 Sundvollen. 5 km til Kleivstua.

Bompenger betales på Vipps på 111051 kr. 30 inkl. parkering. Ha Vippsnr. klart eller betal på forhånd, da det lett oppstår kø ved bommen.

Barneparkering og salg: Det er ikke barneparkering eller salg noen av dagene.

Småttroll: Der er tilbud om Småttroll lørdag.

Toaletter: Det er to toaletter ved samlingsplass i tillegg til to toaletter ved parkeringsplass på Kleivstua. Det er ikke toaletter ved start.

Covid – 19: Løpene vil bli avholdt i henhold til NOF's til enhver tid gjeldende regler for arrangement i «Koronatiden». Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med reglene før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer dersom dere ikke er fullvaksinert.

Løperdrikke: Det er ikke løperdrikke, derfor må alle ta med egen drikke..

Desinfiserende rutiner:

Brikker sprites før start og etter målgang før avlesning.

Hender sprites før start og etter målgang. Vask skitne hender med vann ved målgang før du spriter, da fungerer spriten best.

Parkering:

Ved Kleivstua. Dette er en utfartsparkering med begrenset plass så parker etter anvisning.

Det er 10 min. å gå fra parkering ved Kleivstua sydover langs Kongeveien inn til samlingsplass.

Terreng: Variert, kupert skogsterreng med en del hogstflater. Glissen barskog med større myrer i øvre del, tettere blandingsskog i nedre deler og strikt nær arena. I granskogsområdene er det noe toppbrekk og vindfall. Det er enkelte mindre tråkk fra turorientering og dyretråkk som ikke er markert på kartet. Gjennomgående god løpbarhet.

Kart: Kleivstua, 1:10.000, (1:7.500 for D/H 50 og eldre) utgitt 2019, oppdatert 2021.

Start 1 lørdag A og B løyper - 1700 m med mye stigning, ca 30 min å gå. Beregn god tid. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig. Oransje og hvite bånd.

Start 2 lørdag N og C løyper - 450 m, ca 10 min å gå. Oransje og hvite bånd. Følg samme trase som start 1 de første 350 m. Løse postbeskrivelser for de som ønsker det.

Fristart fra kl. 10.00 N og C åpen og D/H 9-10. D/H 11-12 får starttid

Kart hentes på arena for N-åpen, N2 og C løyper.

Premiering: Det vil være premiering til alle deltakere t.o.m. 12 år samt N2, C-åpen og B-åpen 10-16. Disse premiene deles ut ved målpassering. Premiering med medaljer i KM-klasser i henhold til NOFs regler individuelt og stafett. Premieutdeling foregår ved at løper selv avhenter sin premie etter anvisning. Ingen samling ved premieutdeling pga. smittevern.

Stafett

Vekslingsrutiner: Inngående løper stempler ved mål, leverer kart (gjelder 1. etappe) og veksler ved skulderklapp. Utgående løper tar sitt løpskart og løper merket løype til startpost. Innkommende løper går etter veksling til brikkeavlesning.

Start stafett søndag på arena. Hold god avstand!

H11-12, H13-16, D 11-12 og D 13-16: kl. 11.00

H17 og D 17: kl. 11.15

D 150, H 150 og Åpen-125: 11.25.

Løypelengder

Oppdaterte løypelengder langdistanse lørdag

Klasser	Lengde	Start	Nivå	Målestokk
N-åpen	1,8	2	N	1:10.000
D 9-10, H 9-10, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17-	2,1	2	N	1:10.000
D 11-12, H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-	2,2	2	C	1:10.000
D13-14, H13-14 , B-åpen 10-16, B åpen 17-	3,0	1	B	1:10.000
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	2,9	1	A	1:7.500
D60, D65, H70 , AK-åpen	3,6	1	A	1:7.500
D15-16, D50, H65	4,2	1	A	1:10.000 og 1:7.500
D17-18, H15-16, D40, H60	4,5	1	A	1:10.000 og 1:7.500
D19-20, H17-18, H50 , AL-åpen	5,3	1	A	1:10.000 og 1:7.500
D21, H19-20, H40	5,7	1	A	1:10.000
H21	7,1	1	A	1:10.000

80 meter fra start til startpost i alle løyper.

PWT cup for flg.klasser D/H 13-14, D/H 15-16, egne startnummer på start. Løper er selv ansvarlig for å ta rett startnummer. (se startliste på Eventor)

KM-stafett 29. august- oppdatert info om etapper, gafling og løypelengder

Klasse	1.etappe	2.etappe	3. etappe	Nivå	Målestokk
H 17-	5,9*	3,9	5,9*	A	1:10.000
D 17-	3,9*	2,7	3,9*	A	1:10.000
D 13-16	3,2*	3,2*		B	1:10.000
H 13-16	3,2*	3,2*		B	1:10.000
D 11-12	2,0	2,0		C	1:10.000
H 11-12	2,0	2,0		C	1:10.000
H 150-	3,9*	2,7	3,9*	A	1:7.500
D 150-	2,7*	2,4	2,7*	A	1:7.500
Åpen 125-	2,7*	2,7*		A	1:7.500

*=Gafla løyper

I tillegg kommer ca 150 m merka løypa fra start/veksling til startpost i alle løyper

I D 11-12 og H 11-12 kan to løpere løpe første etappe.

Individuelle løyper -start på arena.

N Åpen	1,6 km	N-nivå	Kart 1:10.000
D 9-10	1,7 km	N-nivå	Kart 1:10.000
H 9-10	1,7 km	N-nivå	Kart 1:10.000

Kart:

Løpere kan beholde kartet etter mål på lørdag. Alle må vise smittevernstand. Søndag samles kartene inn fra første etappe løperne.

Smittevern

Eirin D. Mathiesen er smittevernansvarlig (tlf. 92831766). Alle deltakere må rette seg etter eventuelle instruksjoner fra henne før under og etter løpet. Ta også kontakt med henne om du eller noen rundt deg mistenkes å ha blitt syk i løpet av tiden du deltar på løpet.

Løpsledere: Frode Løset (92855708) og Eirin Disch Mathiesen (92831766)

Løypeleggere: Morten Dåsnes og Kari Strande

TD: Tom Bondehagen