



## PM KLUBB-KM stafett 2021

**Lørdag 18. september**

**Oppmøte:** [Vetatoppen](#) (link), merket med postskjerm fra Vardeveien. Parkering på motsatt side av veien og ca. 200 m å gå fra parkeringen, NB! Bilene holder høy fart ved kryssing Vardeveien.

Fellesstart Klubb-KM stafett kl 12:00. Fri start D/H 11-12 fra kl 12:10 og N-åpen fra kl 11:00

**Terreng:** Middels kuppert med varierende skogspartier fra åpen furuskog med berg i dagen til tettere områder med gran og løvskog. Det er noe hogst i terrenget.

**Stafett:**

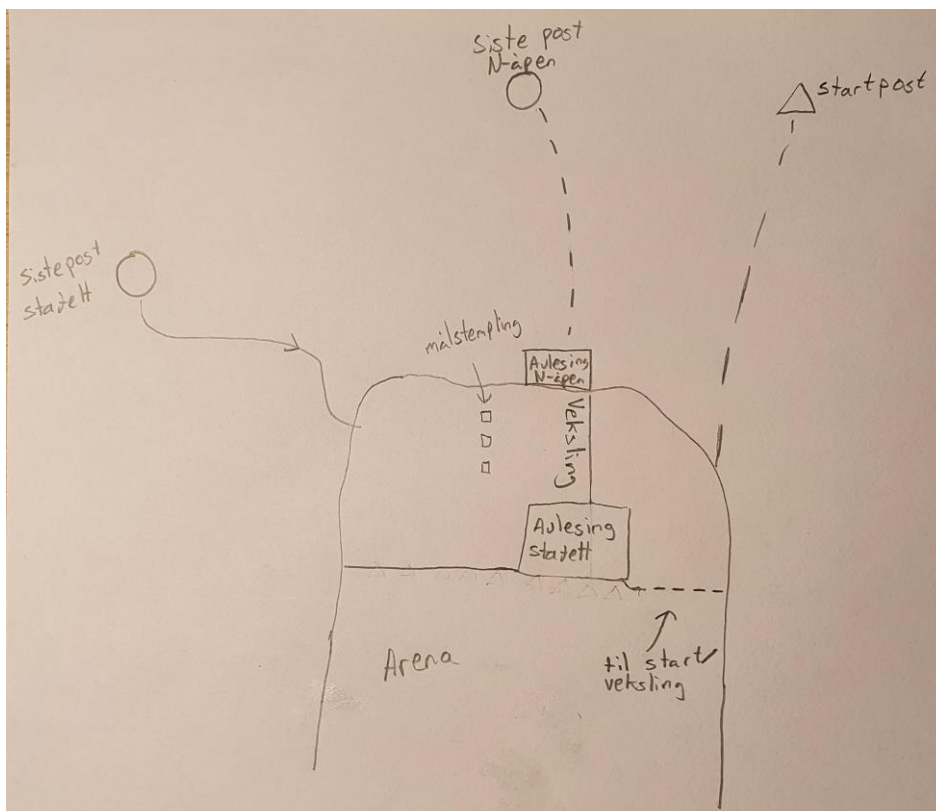
- 1. etappe: 1,9 km C-nivå (ugaflet)
- 2. etappe: 4,8 km A-nivå (ugaflet)
- 3. etappe: 2,7 km B-nivå (ugaflet)

Lagene skal bestå av løpere av begge kjønn og minst 1 ungdom (11-16 år)/løper D50-/ H60-.

### Individuelle klasser

N-åpen: 1,5 km, det er ingen småtroll, men det er åpent for at alle kan løpe N-åpen.

### Arenaskisse





**Klubb-KM Stafett** Alle lag stiller i samme klasse, og klubbene kan stille med så mange lag de vil. De tre beste lagene fra hver klubb teller med i poengberegningen. Hvis det for eksempel deltar 7 klubber, så skårer lagene poeng etter følgende skala: 42, 40, 38 ..... 4, 2. Hvis 5 klubber deltar så skårer vinnerlaget 30 poeng osv. Alle fullførende løpere teller med 1 poeng.

Både for å sikre en spennende, jevn og morsom stafett og for at flere skal få lyst til å være med å løpe stafett for klubbene sine uten å være redd for å ødelegge for andre, har Østfold o-krets vedtatt å prøve ut ett nytt konsept i år.

1. Fem minutter etter at ledende lag har vekslet etter første etappe går alle 2. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i fellesstart.

2. Ti minutter etter at ledende lag har vekslet etter andre etappe går alle 3. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i ny fellesstart.

Med andre ord er det ikke mulig å være mer enn hhv 5 og 10 minutter bak teten ved noen av vekslingene.

Siden dette er et løp vi tester ut nye stafettkonsept, blir også vekslingsprosedyren noe uvant. Derfor anbefaler vi å lese følgende punkter nøye, og forberede dere ved å studere vekslingsfeltet ved ankomst:

Alle etapper: Det er selvbetjening av backuplapper og startnummer ved innslipp til start-/vekslingsområde. Husk å nulle brikken ved inngang til vekslingsfeltet.

**1. etappe:** Man går inn i startsluse for sjekk av brikkenummer og utdeling av startnummer før brikke nulles: Fellesstart kl. 12.00. Løperne får kartet i hånden før startsignalet lyder.

Innløp: Ved innkomst, stemple på målbukk, kart skal ikke overleveres til neste løper, veksling skjer ved skulderklapp. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken. Dersom du er mer enn fem minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

**2. etappe:** Utløp: Alle andreetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 1. etappe veksler. Etter at du har sjekket brikkenummer, hent startnummer og nullet brikken hentes kart i kasse. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved skulderklapp. Fem minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er fem minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid førsteetappeløper bruker. Innløp: Ved innkomst, stemple på målbukk, kart skal ikke overleveres til neste løper, veksling skjer ved skulderklapp Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken. Dersom du er mer enn ti minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

**3. etappe:** Utløp: Alle tredjeetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 2. etappe veksler. Etter at du har sjekket brikkenummer, hent startnummer og nullet brikken hentes kart i kasse. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved skulderklapp. Ti minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er ti minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid tidligere etapper har brukt. Innløp: Husk å stemple i mål og lese av brikke.



NB! Det kan tidvis oppstå litt kø ved brikkeavlesing og godkjenning av løp, siden det er tett og jevnt. I så fall, smil og vær blid og diskuter gjerne løpet med de andre i køen, men hensynta avstandskrav

**Korona:** Vi ber om at de til enhver tid gjeldende smittevernregler for orientering overholdes. Se «veileder for o-løp med begrenset deltakelse» på orientering.no. Er du syk, hold deg hjemme.

**Løpedrikke:** Nei

**Premiering:** Seirende lag får napp i vandrepokalen, deltakerpremie i N-åpen.

**Kart** Borge Varde, utgitt 2018, 1:10 000, 5 m

**Løpsleder:** Espen Fiskum (mob: 958 25 203) og Kjell Arild Karlsen (mob: 976 52 831)

**Løypelegger:** Mattias Karlsson