

PM

KM LANGDISTANSE for Vestfold og Telemark

25.08.2012

Notodden o-lag ønsker velkommen til Blefjell.

PARKERING/MERKING: Merka fra Bolkesjø, veikryss rv. 37/rv. 602. Bomvei på Norstulveien: 70 kr. Parkeringsplass er i umiddelbar nærhet til samlingsplassen.

LØPSKONTOR: Åpent fra kl. 11:00. Avhenting av lagsposer og etteranmelding inntil kl. 12.00.

OPPSLAGSTAVLE: Startliste, PM, Løpskart, Resultatlist.

SMÅTROLL: Det er tilbud om småtroll (30 kr) nord på samlingsplass i tilknytning til barnepark.

TERRENG: Deler av terrenget er svært åpent. Overgangene mellom "åpent område med spredte trær" (lyst gult med hvite prikker) og skog (hvitt på kartet) er svært diffuse og kan være vanskelige å orientere etter. Det grønne på kartet er vanskelig å orientere presis etter. Det kan være alt fra lavt kratt til høye bartrær. Noen stier er litt utydelige. Vi har merket disse i terrenget, se kartoppslag. Ikke passer elva andre steder enn ved bruene. Passering av elva utenom bruene er pr. definisjon forbudt der elva er tegnet med svart kontur for upasserbar elv.

KART/KLASSER/LØYPER

Sudstul, utgitt 2012, målestokk 1:10 000, 1:7 500 og 1:5 000, ekvidistanse 5m.

	Km	1:10 000	1:7 500	1:5 000
L1	7,8	H21		
L2	6,3	H19-20, H35, H40(valgfri), D21	H40(valgfri)	
L3	5,4	H17-18, H45(valgfri), D19-20, D35	H45(valgfri)	
L4	5,1	H15-16, H17AK, D17-18, D40(valgfri)	H50, D40(valgfri)	
L5	4,1	D15-16, D45(valgfri), D17AK	H55, D45(valgfri)	
L6	3,5		H60, H65, D50, D55	
L7	2,9		D60, D65	H70, H75, H80, D70, D75
L8	3,2	H13-14, D13-14		
L9	2,8	H13-16C, H17C, D13-16C, D17C		
L10	2,4		H10, H11-12, D10, D11-12	
L11	2,0	H13-16N, D13-16N	H11-12N, D11-12N	
L12	1,3		N-Åpen	
L0	2,5	H17N, D17N		

KM-klasser uthevet.

START: Første start er kl. 13:00. N-Åpen og småtroll har fri start fra kl. 12.00.

Avstand til start, ca. 0,5 km, nordover langs sti, merket med merkebånd.
Løpskartene deles ut i startøyeblikket, med unntak av løpere under 12 år og nybegynnere som får karta i lagsposen. Forstart 3 minutter før oppgitt starttidspunkt. Startklokken ved start vil vise starttiden for løpere som ropes opp. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig for alle klasser. Backup-lapper ligger i lagsposen. Ekstra kan hentes på løpskontoret.
Oppvarmingsklær vil bli fraktet tilbake til arena (løpskontoret) ved dårlig vær.

MÅL: Dersom du må bryte, passer mål slik at det blir registrert at du er kommet tilbake.
Løpere som får feil ved avlesing av brikke ved målgang blir henvist til rød sone.

STARTNUMMER: Alle løpere i klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18, D/H19-20 og D/H21 skal bære startnummer. Startnummer ligger i lagsposen sammen med sikkerhetsnåler.

RADIOPOST: Det er radiokontakt til speaker fra en av postene i klassene H/D21, D17-18 og D/H15-16.

MOT-TV: Klasser: D 13-14, H13-14, D 15-16, H 15-16. I alle klassene kåres beste klatrer og beste sprinter. Alle løypene har et klatrestrekk. Beste sprinter kåres på grunnlag av et kort, enkelt orienteringsteknisk strekk underveis i løypa + siste strekk inn mot mål.

Klatrestrekk og sprintstrekk er markert på postbeskrivelsen på følgende måte: Er klatrestrekket mellom post 3 og 4 har vi skrevet en **K** i siste rute på post 3 og så markert med en pil ned til siste rute på post 4. Sprintstrekk markeres på samme måte, men med en **S**.

BARNEPARK: Det vil være muligheter for barnepark ved hytte nord på samlingsplass.

KIOSK: Salg av hamburger, vafler, kaker, brus, turkart etc.

TOALETTER finnes i eldre "utedo-hus" vest på samlingsplass. Det er ingen belysning inne i doene.

VASK: Våtklutmetoden eller bading i Nordstulvatn.

PREMIERING: Inntil 12 år + N-åpen: Alle deltakere. 13-16 år: 1/3 av antall påmeldte. KM-klasser 17-35 år: 1/8 av antall påmeldte. Alle andre klasser over 17 år premie til vinneren. Premieutdeling blir fortløpende etter at alle klassens løpere er i mål.

KLUBBTILT: Klubbteilt kan settes opp på anviste områder. Det er fine forhold for å sette opp teilt.

FØRSTEHJELP: Arrangørene vil ha førstehjelpsutstyr som isposer og forbindingsutstyr tilgjengelig.

LØPSLEDER: Britt Fossøy

LØYPELEGGER: Heidi Schatvet og Malin Wästlund

TD: Jon Kvisli

JURY: En representant fra kretsstyret i hver av kretsene, TD og løpsleder.
Protest som ønskes behandlet av juryen leveres til sekretariat skriftlig.

Velkommen til fjells!