

## Tverlandet IL o-gruppa

# Kretsmesterskapshelg 4-6.september

Velkommen til KM-helg på Tverlandet! Bli med og utforske gamle og klassisk o-terreng som har vært lite brukt de siste 20-årene, og som vil gi løperne mange spennende utfordringer. Tre ulike arenaer gjør at det blir nytt område hver dag og hvert løp får sitt særpreg: Lettløpt og fint skogsterreng på Heggmoen fredag, tøft og krevende ved Tranmyran lørdag og svært publikumsvennlig og lettløpt på stafetten søndag.



### Fellesinfo for alle tre KM-løpene

#### Påmelding:

Nordland o-krets sin hjemmeside, eller til havard@geografen.no innen søndag 30.august kl 23.59. Ordinær startkontingent pr. løp 50,- inntil 16 år, voksne 100,-. Startkontingent vil bli innkrevd klubbvis i etterkant. Brikker kan leies av arrangør 20,-. Tapte brikker erstattes med 450,-.

#### Etteranmelding:

Inntil 1 time før start mot avgift 50,-

#### Max.tid for løperne:

2,5 timer

#### Premiering:

KM-regler fastsatt av Nordland Orienteringskrets. Premiering umiddelbart etter løpet.

#### Vask:

Våtklutmetoden

#### Salg:

Mat og drikke: Ja

#### Løpsleder:

Raymond Trondsen/Håvard Berg

#### Løypeleggere:

Kenneth Viken og Håvard Berg

## KM Natt, fredag 4.september

Arena: Grustaket ved Heggmoen. Merket fra RV80 ved Hopen

Kart:

Heggmoen, Målestokk: 1:10000 – Ekvidistanse: 5 m Revidert: 2008

Terreng:

Variert og lettløpt terreng, myrer og grusavsetninger fra siste istid.

Start: Oppmøte 2030. Første start kl.2130



Klasser og løyper Natt-KM i henhold til NOOK sine regler: Løypelengder kan bli justert.

Klasse	Nivå	Natt-KM km	Premier	Medalje	Rangering
N-åpen	N	1.5	Alle		Nei
D-10	C	1.5	Alle		Nei
H-10	C	1.5	Alle		Nei
H11-12	C	2.0	Alle		
D11-12	C	2.0	Alle		
D/H13-16C	C	2.0	Alle		
Trim	C	2.0	Ingen		Nei
D/H17B	B	2.5	Ingen		
D65	B	2.5	Ingen	Gull	
D13-14	B	2.5	Alle	G/S/B	
H13-14	B	2.5	Alle	G/S/B	
H75	B	2.5	Ingen	Gull	
D75	B	2.5	Ingen	Gull	
D55	A	3.0	Ingen	Gull	
H65	A	3.0	Ingen	Gull	
D15-16	A	3.0	Alle	G/S/B	
D45	A	3.0	Ingen	Gull	
H55	A	3.0	Ingen	Gull	
H15-16	A	4.0	Alle	G/S/B	
D17	A	4.0	1/8	G/S/B	
H45	A	4.0	Ingen	Gull	
H17-	A	5.5	1/8	G/S/B	
Antall løyper		6			

## **KM langdistanse lørdag 5.september**

Arena: Parkering ved fotballbanen på Løding. 200 m til Arena. Merket fra RV80 på Løding

Kart:

Ramnflåget (Tranmyran)

Målestokk: 1 : 10000 Ekvidistanse 5 m Utgitt: 2009 Offset-trykk

Terreng:

Detaljrikt og tidvis svært krevende kalkområder med tett skog og einer, til lettere og åpnere partier med spredt skog. Noen stier.

Start: Oppmøte 1300 Første start kl.1400

Klasser og løyper KM-langdistanse i henhold til NOOK sine regler. Løypelengder kan bli justert

Klasse	Nivå	Natt-KM km	Premier	Medalje	Rangering
N-åpen	N	1.7	Alle		Nei
D-10	C	1.7	Alle		Nei
H-10	C	1.7	Alle		Nei
H11-12	C	3.0	Alle		
D11-12	C	3.0	Alle		
D/H13-16C	C	2.5	Alle		
Trim	C	2.5	Ingen		Nei
D/H17B	B	3.3	Ingen		
D65	B	3.3	Ingen	Gull	
D13-14	B	3.3	Alle	G/S/B	
H13-14	B	3.3	Alle	G/S/B	
H75	B	3.3	Ingen	Gull	
D75	B	3.3	Ingen	Gull	
D17-AK	A	4.0	Ingen		
D55	A	4.0	Ingen	Gull	
H65	A	4.0	Ingen	Gull	
D15-16	A	4.0	Alle	G/S/B	
H17AK	A	5.0	Ingen		
D45	A	5.0	Ingen	Gull	
H55	A	5.0	Ingen	Gull	
H15-16	A	5.0	Alle	G/S/B	
D35	A	6.0	Ingen	Gull	
D17-20	A	6.0	1/3	G/S/B	
H45	A	6.0	Ingen	Gull	
D21	A	7.5	1/8	G/S/B	
H17-20	A	7.5	1/8	G/S/B	
H35	A	7.5	Ingen	Gull	
H21	A	11.0	1/8	G/S/B	

## **KM-stafett, søndag 6.september**

Arena: Ved avkjørsel til Naurstad. 200-500 å gå fra parkering. Merket fra RV80.

Kart: Ramnflåget (Tranmyran) **Målestokk: 1:7500** Ekvidistanse 5m Utgitt: 2009

Terreng:

Åpent og lettløpt myrterreng, noen tettere partier. Meget publikumsvennlig.

Start: Fellestart for stafetten kl 11:00

**En stafettklasse** med alders- og kjønnsblanding etter følgende regler:

1. Begge kjønn representert
2. Minst en løper D/H13-16 eller D/H60-
3. Minst en løper D/H45-

Presisering: Bruk av en løper D/H60- for å oppfylle punkt 2 oppfyller ikke samtidig punkt 3.

**4 etapper** med lengde ca 4 – 2,5 – 2,5 - 4 km

Andre klasser: N-åpen, D/H-10, D/H11-12, C-åpen med løypelengder omtrent som lørdag.

