

KM 2012

LANGDISTANSE / STAFETT
1.-2. SEPTEMBER

Hemnes IL

Velkommen til KM i nytt kartlagt helgelandsterreng!

Hemneshalvøya er full av interessante løpsområder. Denne gang er det Sæteråsen og omegn som benyttes.

Lørdag 1.sept.: Langdistanse . Start kl.15.00

P ved FV 808, ca 1 km til arena/start

Arena Sæteren ved FV 808 mot Hemnes, ca 3 km fra E 6 Finneidfjord. Meget variert terreng, fra kulturmark til grufsete villmarksterreng.

Søndag 2.sept.: Stafett . Start kl. 10.00

Arena som lørdag. Terreng variert, men enklere og forholdsvis lettløpt. I tillegg til stafetten : N og C løyper for yngre klasser og Trim.

Løyper/klasser

Langdistanse:

ca 1,1 km N	D -10, H-10,	TRIM N (åpen)
ca 1,7 km C	D 11-12, H11-12,	TRIM C (åpen)
ca 2.3 km B	D 13-14, D 65/H 70+	
ca 3,2 km A	H 13-14 D 55, H 65	
ca 4,5 km A	D 15-16, D 45, H 55	(D AK)
ca 5,6 km A	H 15-16, D 17-20 ,D 35, H 45	(H AK)
ca 6,1 km A	D 21-, H 17-20, H 35	
ca 8,2 km A	H 21-	

Stafett: ca 3,5 km - ca 2,0 km - ca 2,0 km - ca 3,5 km Lag: se KM regler NOOK
N og C løyper : Start ca kl. 10.10

TIDTAKING: EKT med EMIT system. Brikker kan leies kr. 30.- for 2 løp.

PREMIER: Langdistanse : N klasse barn 100%, C barn 100%. 13-16 år 50%, 17 år 10%

Stafett : KM-medaljer / øvrige klasser som lørdag

SALG/SERVERING: På arena begge dager. Vask: Våtklutmetoden.

OVERNATTING: Hemnes s.skole, Finneidfj.skole ev.: Bjerka Camping

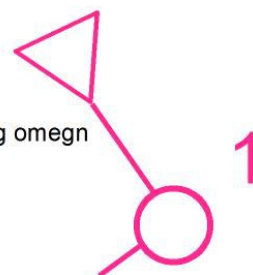
PÅMELDING:

Bruk EVENTOR. Husk oppgi brikkennr.! Frist: Tirsdag 28.sept. kl.24.00. Etteranmeld. seinest 1.sept.

STARTAVGIFT: Barn tom 16 år: kr. 65.- Voksne 17 år: kr. 130.- Etteranmeld.: kr. 50.-

Stafettlag kr. 300.- Innkreves klubbvis etter løpet.

Løpsleder: Antoine Chabod tlf. 95912640
Kart/løyper: Jan G Buvik tlf. 99736301



2



NORDLAND O-KRETS

3