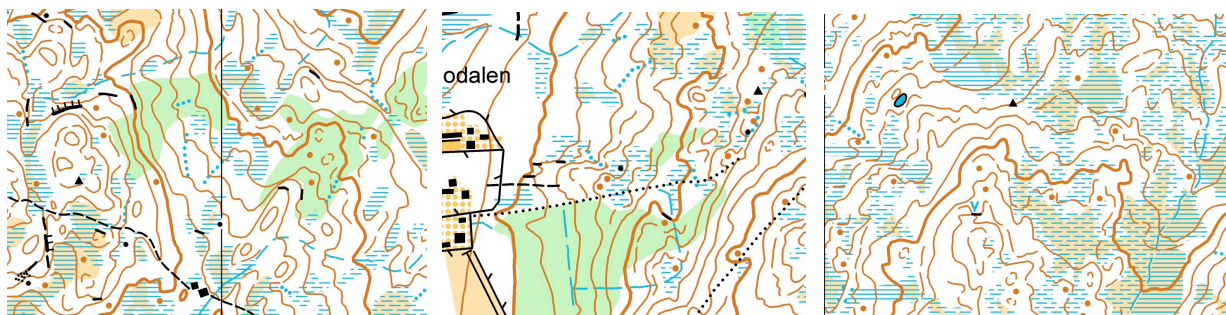


Innbydelse til KM Lang og Stafett

7.-8. september 2013 i Valnesfjord



Valnesfjord IL ønsker velkommen til KM Langdistanse og Stafett 2013, hhv. laurdag 7. og søndag 8. september.

Stad: Arena begge dagar er Fagerheim gård på Venset, som ligg like ved gamle RV80 mellom Røvika og Straumsnes i Valnesfjord (sjå kart i Eventor), 12 km frå Fauske og ca. 50 km frå Bodø. Det blir merka frå avkøyring av dagens riksveg 80 i Røvika (frå Fauske) og på Strømsnes (frå Bodø). Parkering 200-500 m frå arena.

Arena blir utandørs på jorde så ta med varmt tøy viss vêret blir kaldt. Det er god plass til lagstelt og vi set også opp eit større fellestelt med enkel kaffe- og kakeservering.

Starttid: Første start laurdag kl. 15:00. Fellesstart søndag kl. 10:00.

Løyper og klassar (omtrentlege lengdar, frå NOOKs norm)

N - 1,6 km	N-åpen og D/H-10
C - 2,5 km	C-åpen, D/H11-12 og D/H13-16C
B - 3,3 km	D/H13-14, D/H17-B, D65, H75 og D75
A - 4,0 km	D15-16, D17-AK, D55 og H65
A - 5,0 km	H15-16, H17-AK, D45 og H55
A - 6,0 km	D17-20, D35 og H45
A - 7,5 km	H17-20, D21 og H35
A - 11 km	H21
Valfri løype	Trim

Stafett: 1. etp: 4 km - 2. etp: 2,5 km - 3. etp: 2,5 km - 4. etp: 4 km
Individuell N- og C-løype i tillegg, samt trimklasse med valfri stafettløype.

Start

Laurdag: Ca. 600 m (70 m stigning) frå arena langs sti.

Søndag: Fellesstart på arena.

Startpost begge dagar.

Kart: Venset, utsnitt av *Helskog-Røvikmarka*. Ekvidistanse 5 m og målestokk 1:10 000 (1:7 500 i dei eldre klassane). Kartet blei sist resynfart og utgitt i 2005, og delar av

løpsterrenget med større endringer blir resynfart igjen før KM. Kartet held elles rimeleg god kvalitet. Kart- og løpetrykk blir gjort med overtrykkseffekt på 100 g papir.

Terrenget er i hovudsak eit opent nordnorsk terreng med typisk langdistansepreg. Her er middels kuppering med mange større og mindre søkk og haugar. I søkka og på flatene er det myrer av variabel størrelse, mens skogen varierer frå nakne bergrabbar til skogkledde ryggar. I enkelte søkk kan det vere litt undervegetasjon og einer, men generelt er dette eit terreng som innbyr til høg fart. Av utfordringar kan nemnast at det er gode mulegheiter for parallellfeil og at veldig mykje er veldig likt.

I lia ned mot arena, som løypene går ned på slutten begge dagar (og opp i byrjinga på stafetten) er vegetasjonen tettare og det o-tekniske kan vere noko meir krevjande.

Påmelding: Gjennom Eventor. Lang: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/2368>
Stafett: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/2369>

Frist **mandag 2. september kl. 23:59**. Etteranmelding til fredag kl. 18:00 mot gebyr på 50% av ordinær påmeldingsavgift. N-/C-åpen og Trim har også direktepåmelding på arena. Løparar som ikkje er medlem i klubb tilslutta NOF kan kun delta i Trim.

Oppsett til **stafettlaga** må vere meldt i Eventor eller til løpsleiar innan laurdag kl. 20:00.

Påmeldingsavgift: F.o.m. 17 år: kr 140,- T.o.m. 16 år: kr 70,-
Stafettlag: kr 360,- (90,- per pers.)

Faktura blir sendt klubben i etterkant. Klubblause må betale i sekretærietet før start.

Tidtaking/leiebrikkar: Emit EKT med Motime på data. Leiebricke: kr 20,- per dag.
Pass på at du blir meldt på med rett brikkenummer!

Premiering: Iht. NOOKs reglar. 100% t.o.m. 16 år og minst 1/3 for junior og senior. Gull-, sølv- og bronsemedaljar i klassane frå 13 til 21- år. Kun gull i veteran (35+ år).

Klassane D/H-10, D/H11-12, D/H17-B, D/H17-AK, N-åpen, C-åpen og Trim er ikkje meisterskapsklassar.

Vask/toalett: Våtklutmetoden. Utedo på arena.

Overnatting: Ingen felles organisert o-camp, men klubbar som organiserer eiga fellesovernatting kan gjerne gje beskjed på f.eks. NOOKs facebookside, så andre kan henge seg på.

Overnatting på Fauske:

[Lundhøgda camping og motell](#)

[Fauske camping og motell](#)

[Fauske hotell](#)



Vel møtt!

Løpsleiar og løypeleggar: Jakob Kalvig Skogan, 950 35 365, jakob.ks.93@gmail.com