



PM



KLUBBMESTERSKAP 2016 – LANGDISTANSE

onsdag 24. august 2016

Velkommen til årets klubbmesterskap i lang løype. Vi har valgt å benytte klubbhuset som arena. Etter løpet er planen å grille og kose oss. Ungdommene vil også gjennomføre en 10-kampøvelse etter løpingen.

Kart: Ulfsbakk, målestokk 1:7500 og 5 meter ekvidistanse. Den lengste løypen har kart i målestokk 1:10 000. Kartet er litt ujevnt synfart. Dette har vi tatt hensyn til i løypeleggingen, og vi har også foretatt noen endringer av kartet enkelte steder.

Påmelding: Ved oppmøte på klubbhuset, helst ikke senere enn klokken 18:00. Møt gjerne i god tid.

Tidtaking/resultater: Emit EKT. Husk å ta med egen stemplingsbrikke. Resultater henges opp på klubbhuset når alle løpere er i mål. Endelige resultater vil også komme på www.larvikok.no.

Start: Det er merket til startstedet med røde/hvite bånd. I starten – følg grusveien nordøstover fra klubbhuset. Det er 5–10 minutter å gå til start. Fri start mellom 18:01 og 18:30. Minimum 1 minutt startintervall i samme løype. Vi oppfordrer løpere i den lengste løypen om å starte tidlig (helst før klokken 18:15). Det er løse postbeskrivelser på start. Til startpost er det merket løype – ca. 270 meter.

Klasser og løyper:

| Løype/nivå | Løypelengde (km) | Klasser | Antall poster |
|------------|------------------|--|---------------|
| 1 (A) | 7,1 km | H17–34 | 15 |
| 2 (A) | 4,2 km | D15–16, H15–16, D17–34, D35–49, H35–49, H50–59 | 8 |
| 3 (A/B) | 3,6 km | D13–14, H13–14, D50–59, D60–69, D70–, H60–69, H70–79, H80– | 8 |
| 4 (C) | 2,8 km | D10–12, H10–12, D13–16C, H13–16C | 9 |
| 5 (N) | 2,4 km | N-åpen | 8 |

NB! Løpere i N- og C-løypene får kartet på forhånd – på arena. Husk å ta med kartet til start. A-klassene får kartet i startøyeblikket.

- Terreng:** Terrengtypen er meget variert. Det er fine åpne åser med masse blåbær, men også stedvis tett skog/vegetasjon. Dere finner også flate partier som kan inneholde myr. Terrenget er kupert med mange stier og veier. Dette innbyr til mye veivalgsorientering for de lengste løypene.
- Toalett/vask:** Det er garderobe med toalett og dusj på klubbhuset.
- Premiering:** Det vil kåres klubbmestere i henhold til klubbens regler. Premier deles ut på årsmøtet.
- Grilling:** Vi koser oss med grilling straks dere kommer i mål. Klubben stiller med grill, hamburgere, kaker, kaffe, mineralvann samt pølser/brød.
- 10-kamp:** Det blir en 10-kampøvelse for klubbens unge etter løpet.

www.larvikok.no – følg oss også på Facebook
