



Innbydelse

KM langdistanse og stafett Buskerud fra Kleivstua 29. og 30.august

Arena: Skistadion Kleivstua, avkjøring E16 Sundvollen

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOFs til enhver tid gjeldende regler for arrangement i «Koronatiden». Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med reglene før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer dersom dere ikke er vaksinert.

Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet.

Frammøte: Kleivstua beliggende på Krokskogen, 5 km fra Sundvollen. Ta av E 16 ved Sundvollen i Hole kommune. Følg merking til Kleivstua. Bomvei – se Vippsnr. i PM. Ha dette klart eller betal på forhånd, da det lett oppstår kø ved bommen.

Parkering: Ved Kleivstua. Dette er en utfartsparkering med begrenset plass, så det oppfordres til å samkjøre fra Sundvollen og opp. Gratis parkering ved pendlerparkering på Sundvollen, ved Spar-butikk. Det er 10 min. spasertur fra parkering ved Kleivstua inn til samlingsplass.

Starttidspunkt:

Lørdag - første start kl. 11.00 (fri start N- klasser fra 10.00). N-klasser og C-klasser.

Søndag – stafetter: Start på samlingsplass fra kl. 11.00.

Klasser og løyper langdistanse lørdag

Klasser	Lengde	Nivå
N-åpen	1,6	N1
D 9-10, H 9-10, N2-åpen 10-16, N2 åpen 17-	1,9	N2
D 11-12, H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-	2,1	C
D13-14, H13-14 , B-åpen 10-16, B åpen 17-	3,0	B
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	3,0	A
D60, D65, H70 , AK-åpen	3,7	A
D15-16, D50, H65	4,1	A
D17-18, H15-16, D40, H60	4,5	A
D19-20, H17-18, H50 , AL-åpen	4,9	A
D21, H19-20, H40	5,8	A
H21	7,3	A

Klasser med fet skrift er KM klasser. Det kan bli noen mindre justeringer i løypelengdene.

Klasser og løyper stafett søndag:

Klasser	Etapper	Nivå
D11-12, H11-12 (mulig med to løpere på første etappe)	2,1 + 2,1	C
D13-16, H13-16	3,2 + 3,2	B
Åpen 125-	3 + 3	A
D150	3 + 2,7 + 3	A
D17, H150	4 + 3 + 4	A
H17	6 + 4 + 6	A
N-åpen - individuell løype	1,5	N
D9-10, H9-10 - individuell løype	1,6	N

Terreng: Variert, kupert skogsterreng med en del hogstflater. Glissen barskog med større myrer i øvre del, tettere blandingsskog i nedre deler og strikt nær arena. Gjennomgående god løpbarhet.

Kart: Kleivstua, 1:10.000, (1:7.500 for D/H 50 og eldre) utgitt 2019, oppdatert 2021.

Start 1 lørdag A og B løyper - 1700 m med mye stigning, beregn opptil 30 min

Start 2 lørdag N og C løyper - 450 m, beregn 5 – 10 min

Start søndag fra arena

Påmelding: På Eventor senest mandag 24.august, etteranmelding fram til torsdag 27.august kl. 22.00. Det er ingen etteranmelding etter fristen, verken på Eventor eller på samlingsplass. Om reglene endres vil arrangøren endre fortløpende.

Startkontingent:

Individuelt: D/H-16: kr. 100, D/H17-: kr 200. Etteranmelding D/H-16: kr. 150, D/H17-: kr 300

Stafett: Kr. 175,- pr lag t.o.m. 16 år, 500 pr. lag f.o.m. 17 år. Etteranmelding +50%

Klubbene faktureres i etterkant.

Tidtakingssystem: E-timing. Postbeskrivelser på forhåndspreparert kart. Løse postbeskrivelser på start. Klassevise resultater med strekktider på Eventor i etterkant.

Premiering: Det vil være premier for alle deltakere t.o.m. 12 år. 1/3 premiering i klasser 13-16 år og 1/8 i A klasser 17-34 år. Medaljer i KM-klasser opp til og med D/H21-. Klassevinnere i øvrige klasser. Premier avhentes individuelt ved mål etter løpet og ettersendes ikke.

Småtroll: Fra samlingsplass.

Barneparkering: Det er ikke tilbud om barneparkering under arrangementet.

Salg og drikke etter løpet.

Her avventer vi NOF's bestemmelser. Se PM.

Smittevern

Ringerike o-lag har oppnevnt Eirin D. Mathiesen til smittevernansvarlig (tlf. 92831766). Alle deltakere må rette seg etter eventuelle instruksjoner fra henne før under og etter løpet. Ta også kontakt med henne om du eller noen rundt deg mistenkes å ha blitt syk i løpet av tiden du deltar på løpet.

Løpsledere: Frode Løset (92855708) og Eirin Disch Mathiesen (92831766)

Løypeleggere: Morten Dåsnes og Kari Strande
TD: Tom Bondehagen

Velkommen til Krokskogen!

