

Nesbyen IL inviterer til KM-helg i Hallingdal 2010

Lørdag 4. september, KM langdistanse for Buskerud

Søndag 5. september, KM stafett for Buskerud

Felles for begge dager:

Arena:

Liaset hyttegrend (se bildet)

Merket fra:

Riksveg 7 (avkjørsel til Nesbyen sentrum). Ca. 19 km å kjøre retning Tunhovd. Det er også mulig å kjøre Numedal, og da er det merket fra krysset Rødberg /Tunhovd, ca. 8 km å kjøre.

Parkering:

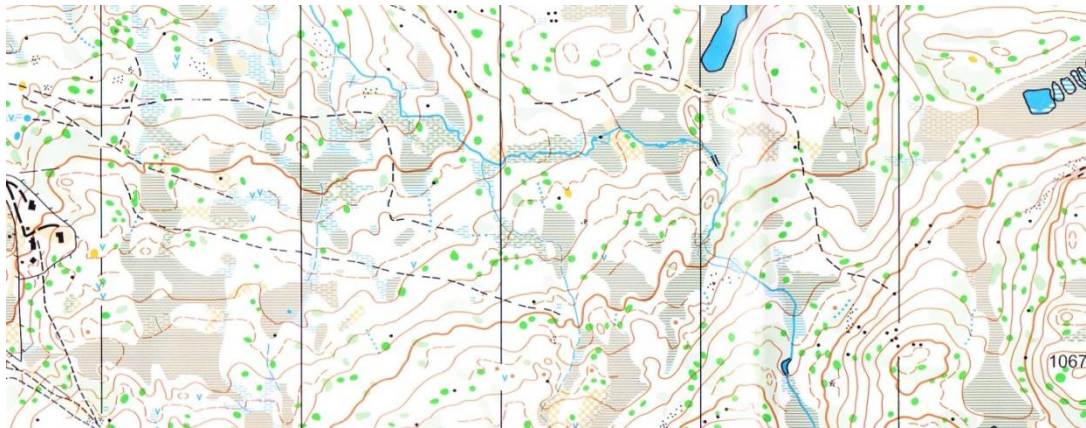
Inntil 500 meter å gå til arena.
Vei og parkeringsavgift kr. 30,-/dag

Kart:

Drifteslepa, 1 : 10 000, ekv. 5 m, nytt i 2009.

Terreng:

Småkupert med bjørkeskog/noe barskog, en del åpne myrer, beliggenhet fra 900 – 1050 moh. Tette granklynger er markert.



Småtroll-løype:

På samlingsplass (kr. 20)

Barneparkering:

På samlingsplass (gratis)

Vask:

Våtklut

Premiering:

KM-medaljer. For øvrig premiering etter NOFs regler.

Løpsleder:

Marit Mikkelsplass (lørdag) og Geir Kåre Øen (søndag)

Løypeleggere:

Pål Gunnar Mikkelsplass og Atle Svantesvold

Kontrollør:

Svein Jelstad

Overnatting:

Se <http://www.nesbyen.no/no/html/overnatting/camping/>

For KM-langdistanse lørdag 4.september:

Klasser og løyper:

Løype (lengde/nivå)	Klasser
2,5 km (N)	N-åpen, D11-12N, H11-12N
2,5 km (N)	D13-16 N, H13-16N, D17N, H17 N
2,5 km (C)	D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C
3,0 km (C)	D17C, H17C
3,0 km (B)	D13-14, H13-14
3,5 km (A)	D60, D65, D70, D75, D80 H70, H75, H80
4,0 km (A)	H60, H65, D50, D55, D17K
4,5 km (A)	D15-16
5,0 km (A)	H 15-16
5,2 km (A)	D40, D45,H55
5,5 km (A)	D17-18, H50
6,5 km (A)	H45, D35, D19-20, H17K
7,5 km (A)	H40, H17-18
8,5 km (A)	H 35, H 19-20, D21
11,0 km (A)	H21

Ved lav deltagelse forbeholder vi oss retten til å slå sammen klasser.

KM-klasser : D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-18, D/H 19-20, D/H21, D/H 40, D/H50, D/H 60, D 65, D/H 70, D/H 75 og D/H 80

Start: Fra kl. 12.00. Ca. 1200 m å gå til start.N-åpen starter ved arenaen.

Startkontingent: Tom 16 år: kr. 70,-. Fom 17 år: kr. 130,-
Etteranmeldingsavgift: henholdsvis kr. 35,- og kr. 65,- (gjelder fom 13 år).

Påmelding: Ordinær påmelding online via Palisoft innen ons.1. september kl.23.59.
Kontaktperson: Dagfinn Øksenholt, doksenholt@gmail.com,
tlf. 464 47 110:
KM lang: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1039>

Etteranmelding: Online etteranmelding fram til fredag 03. september kl 20.00, deretter på arenaen fram til kl. 10.00 lørdag 04.09.



For KM-stafett søndag 5.september:

Klasser og etappelengder:

Løype (lengde/nivå)	Klasse
7,2-5,0-7,2 km (A)	H 17
5,0-3,8-5,0 km (A)	D17
5,0-5,0-5,0 km (A)	H135
3,5-3,5-3,5 km (A)	D135, D165, H180
3,8 (A)-3,0 (C),3,8 (A)	H 13-16
3,5 (A)-2,6(C)-3,5 (A)	D13-16

Alle etappelenger er omtrentlige.

KM Klasser: D/H 13-16, D/H 17, D/H 135, D165 og H180

Spesielle regler: Ingen nedre aldersgrense på løpere i klassene D/H 135 og oppover.
Damer kan løpe i herreklasser.

Individuelle løyper på søndag:

Løype (lengde/nivå)	Klasse
2,3 km (N)	N-Åpen, D11-12N, H11-12N
2,5 km (C)	D-10, H-10, D11-12, H11-12

Disse har fri starttid.

Start: Klokka 12 fra arenaen.

Startkontingent: Kr. 200,- pr. lag for 13 – 16 år og kr. 330,- pr. lag f.o.m.17 år.
Tillegg for etteranmelding hhv kr. 100,- og kr. 160,-.
Kr. 70 for individuelle klasser under 12 år. Etteranmeld.avg. kr. 35,-
(gjelder fom 13 år).

Påmelding: KM Stafett: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1040>
Ind.klasser søndag: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1041>

Lagoppstilling: Lagoppstilling med brikkenummer må være registrert online innen kl. 20.00 lørdag 04.09. Lagoppstillinger legges inn i Palisoft, samme link som for påmelding



Begge dagene vil sport8 være tilstede med salg at sportsutstyr.

