



## KRETSMESTERSKAPSELG I KJEKSTADMARKA

**22. og 23. AUGUST 2009**

Asker skiklubb og Røyken orienteringslag inviterer til

**KM langdistanse for AOOK og BUOK** lørdag 22.august

Løpet inngår i **Trimtex-cup** og **Mynt-cupen** for løpere i D/H13-14 og D/H15-16

og

**KM stafett for AOOK, BUOK og ØOK** søndag 23. august.

Individuelt løp for løpere t.o.m 12 år

### **Frammøte og parkering:**

Dikemark. Merket fra Drammensveien (fylkesvei 203) mellom Lierskogen og Asker, og krysset Røykenveien (rv167)/Vollenveien i Heggedal.

Inntil 1 km å gå langs vei til arena.

### **Første start:**

kl 1100 begge dager. Ca. 1 km til start for de lengste løypene, ca. 500 meter til start for nybegynnerklassene.

### **Klasser/løyper- lørdag 22. august**

Løype (lengde/nivå)	Klasser
2,5 km (N)	N-Åpen, D11-12N, H11-12N
2,5 km (N)	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N
2,5 km (C)	D-10, H-10
2,5 km (C)	D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C
3,0 km (C)	D17C, H17C
3,0 km (B)	D13-14
3,0 km (B)	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)	H15-16
5,2 km (A)	H55, D40, D45
5,5 km (A)	H50, D17-18
6,5 km (A)	H45, D35, D19-20, H17K
7,5 km (A)	H40, H17-18
8,5 km (A)	H35, H19-20, D21
11,0 km (A)	H21

KM-klasser AOOK: Alle A-klasser f.o.m D/H13-14

KM-klasser BUOK: A-klasser f.o.m D/H13-14 t.o.m D/H21, deretter D/H40-, D/H50-, D/H60, D/H65, D/H70, D/H75 og D/H80.



## DET NORSKE MYNTVERKET

### **Klasser/løyper- søndag 23. august**

#### Stafett:

Løype (lengde/nivå)	Klasse
7,0-5,1-7,0 km (A)	H 17(Alle kretser)
5,1-3,5-5,1 km (A)	D 17(Alle kretser)
5,2-5,2-5,2 km (A)	H130(ØOK)/H135(BUOK)/H150(AOOK)
3,5-3,5-3,5 km (A)	D120(ØOK)/D135(BUOK)/D150(AOOK)
3,0-3,0-3,0 km (A)	D165(BUOK)/H180(BUOK)
3,5(A)-2,6(C)-3,5(A)	H 13-16 (Alle kretser)
3,0(A)-2,2(C)-3,0(A)	D 13-16 (Alle kretser)

#### Spesielle regler:

AOOK: D/H150 – minimumsalder på løper er 35 år.

BUOK: Ingen nedre aldersgrense på løpere i klassene D/H135 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.

### **Kart og terreng:**

Kart: "Dikemark-Blåfjell", utgitt 2009, målestokk 1:10000 ekv. 5 meter, offset-trykk.

Middels kupert skogsterreng, hovedsak granskog. Deler av området ble sist brukt ved Hovedløpet i 2007.

### **Påmelding:**

Ordinær påmelding online innen tirsdag 18. august kl.23.59.

KM individuelt lørdag 22.08: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=828>

KM stafett søndag 23.08: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=830>

Individuelle klasser søndag 23.08: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=829>

Online etteranmelding fram til fredag 20. august kl 1600, deretter på arena fram til kl. 1000 lørdag.  
Kontaktperson: Dagfinn Øksenholt, [doksenholt@gmail.com](mailto:doksenholt@gmail.com), tlf. 46447110 eller Henrik Ruud,  
tlf.93647425

Info også på [www.asker-skiklubb.net/orientering](http://www.asker-skiklubb.net/orientering)

### **Startkontingent:**

Individuelt:

D/H-16: kr. 70,- ; D/H 17- : kr. 130,-.

Etteranmeldingsavgift og endringstillegg: D/H-12 kr. 0; D/H13-16 kr. 35,-, D/H 17- kr. 65,-

Stafett:

D/H13-16: kr. 210, pr. lag, D/H17-: kr. 390,- pr. lag

Etteranmeldingsavgift: D/H13-16: kr. 100 pr. lag, D/H17-: kr. 150 pr. lag

### **Tidtakingssystem:**

EMIT – EKT

Arrangøren har ingen leiebrikker

### **Premiering:**

Iht. NOFs regler

### **Småttroll og barneparkering:**

Småttroll-løype: kr. 20,-

Barneparkering: gratis

### **Vask:**

Våtklut. Bademuligheter i Verkensvannet (200 meter fra arena)

### **Løpsledelse:**

Håkon Løvli, Asker SK (løpsleder), [hakon.lovli@getmail.no](mailto:hakon.lovli@getmail.no), 971 73 403

Eva Syversen , Røyken o-lag (ass. løpsleder) , [eva.syversen@no.aga.com](mailto:eva.syversen@no.aga.com), 911 42 324

### **Løypeleggere:**

Torgeir Strandhagen og Bjørn Gulbrandsen (individuelt)

Trond Rønneberg og Jan Richard Eriksen (stafett)

### **TD:**

Inge Gunnes, IL Tyrving (individuelt) Repr. fra Fossum IF (stafett)

### **Jury:**

TEK (AOKK)

Sport8 har salg av sportsutstyr på arena

**SPORT 8.NO**