



**Innbydelse til
KM-helg Nordland Orienteringskrets
Mellom, «Ultra» og Stafett
14-16.juni 2022
Mo i Rana/Korgen**



Generell informasjon

Vi ønsker alle velkommen til KM på Mo og i Korgen 14-16.juni. Oppsettet for årets vår-KM i Nordland er en mellomdistanse, ultralang og stafett. Dette for å få oppsettet med KM til å gå opp. Men siden disse løpene skal foregå på våren og over tre dager har vi kortet litt ned på løypelengdene. Det blir en forkortet mellomdistanse fredag, en langdistanse som inngår som ultralang på lørdag og en ordinær klubbstafett på søndag. Vi tror dette blir et greit oppsett i og med at det blir tre løp på tre dager og det er mange som skal løpe o-festivalen neste helg.

Mer informasjon om løpene vil komme i PM rundt 12.juni.

Overnatting: Det finnes flere muligheter.

Mat og servering: Enkel servering alle dager
Vi legger opp til et felles opplegg på lørdag etter løpet.

Kontaktpersoner: Ole Morten Wie
Tlf. 90 83 49 39
Mail: ole.morten.wie@gmail.com

Informasjon : web: www.mook.no
Mo O-klubbs facebookside!

Påmelding og frist: Eventor - 10.juni 2024



KM 2021

Fredag 14.juni : KM Mellom

Arena: Skillevollen skiarena
5 kilometer vestover langs riksvei 810 mot Nesna. Merket fra hovedvei 1 km.

Parkering/transport: Ved arena.

Kart: Båsmofjellet (Steneset)
Målestokk 1:10000/1:7500, ekvidistanse 5 meter
Synfart og rentegnet av Ole Morten Wie 2020

Terreng: Skråli med noen halvåpne eldre hogstfelter.
Noe tett vegetasjon og noen større myrer. Mange stier

Løypelengde/Klasser: Noe forkortede løyper i forhold til kretsens regler.

Løype	Klasser	poster	
N ca 1,0 km	N-Åpen, D/H -10		
C ca 1,5 km	D/H 11-12, D/H 13-16C, Trim		
B ca 2,0 km	D/H 13-14 D/H 17 B, D65, D75, H75, H 80, H 85		
A 2 ca 2,2 km	H 65 , D 55, H55, D45, D 15-16		
A 3 ca 2,6 km	H 45, D 17 H 15-16		
A 4 ca 3,2 km	H17		

Løypelegger: Ole Morten Wie

Start: 500 meter merket langs sti.
N-løype har start ved samlingsplass på Skillevollen.

Første start: Klokken 19:00 (Nybegynnere kan starte fra 18:00)

Garderobe/dusj: Neppe

Premieutdeling: Lørdag etter løpet

Servering: Enkel servering

Lørdag 15.juni: KM Ultra

Arena: Skoglund
8 kilometer sørover fra Korgen langs riksvei 806

Parkering/transport: Ved arena.

Kart: Simakløbben Målestokk 1:10000/1:7500
Kart fra 1993, revidert 2023

Terreng: Nedre del er ganske flatt. Noe furuskog ved foten av ei lang li, Simaklubben. Lia er variert, delvis bratt, variert kuppert og stedvis teknisk krevende. Granskog. Det har dessverre vært en del hogst i området i vinter så løypene er lagt om noe. Noe nedsatt løpbarhet i hogstområdene.

Løypelengde/Klasser: På grunn av situasjonen med mye snø og hogst i området har vi gjort om kraftig på løypene. Men med tre løp på tre dager synes vi dette er greit.

Løype	Klasser (utheva= medaljer) (antatt vinnertid?)	pos ter	teknisk
N ca 1,1 km	N 6-12, N 13-16,	7	Flatt, lett / 5000 5m
C 1 ca 1,4 km	D/H 10-12, D/H 13-16C, (D/H 17- N= åpen)	8	Flatt, enkel /5000, 5m
C 2 ca 2,2 km	D/H 13-14 D/H 17 C (30-40 min?)	9	Litt stigning, hogstveg/ 5000, 5 m
B/A ca 2,5 km	D 15-16, D 65, H 80, H 85 D/H 17B (40-50min?)	10	Litt stigning, /7500, 5m
A 1 ca 3,6 km	D 55,, H15-16, H 75 D AK (50-60 min?)	10	Noe stigning, teknisk/ 7500. 5m
A 2 ca 4,6 km	D 45, D 17-20, H 65 , H AK (55-65 min)	11	Noe stigning, teknisk / 7500, 5m
A 3 ca 5,8 km	D 35, H 17-20, H 45, H55, (60-70 min?)	16	Stigning, variert / 10000, 5m
A 4 ca 6,3 km	D 21, H 35 (70-80 min?)	18	Stigning, tekn. variert / 10 000, 5m
A 5 ca 8,0 km	H 21 (65 -70 min?)	20	Mye stigning, teknisk variert /10 000 , 5m

Løypelegger: Jan Gaute Buvik

Start: 250 meter fra arena for alle klasser

Første start: Kl 13:00

Premieutdeling: Rett etter løpet!

Servering: Salg av kaffe/mineralvann og kaker.

Søndag 16.juni: KM Stafett

Arena: Yttrabekken
5 kilometer vestover langs riksvei 810 mot Nesna. Merket fra hovedvei 1 km.

Parkering/transport: Ved arena.

Kart: Yttrabekken Målestokk 1:7500
Synfart og rentegnet av Yngve Skogstad 2024

Terreng: Gammelt kulturlandskap. Noe granskog, mest halvåpent myrområde. Ravinedaler.
Gammelt lysløypeområde.

Løyper/Klasseinndeling: Vi følger samme mal som tidligere
Ca. 3,0 (A/B) - 2,0 (B) - 3,5 (A)

Løypelegger: Yngve Skogstad

Start: På arena

Første start: Kl 10:30

Premieutdeling: Ved arena ca. klokken 12:30

Servering: Salg av kaffe/mineralvann og kaker

Stafettlag: For å engasjere flest mulig klubber og lag er systemet laget som følger:
3 etapper der hvert lag maksimalt kan ha 7 poeng

Poengklasser

Poeng				
1	H13-14	H70-	D13-16	D50-
2	H15-16	H55-69	D17-20	D35-49
3	H17-18	H45-54	D21-34	
4	H19-44			

(Man kan lempe på reglene innenfor grenser. Søknad til kretsen!)