

# LOVER & REGLER FOR ØSTFOLD ORIENTERINGSKRETS

## KM-REGLER

### **KM-NATT:**

Vinnere i følgende klasser får betegnelsen kretsmester:

D13-14par	D35	H13-14par	H35
D15-16	D45	H15-16	H45
D17-18	D55	H17-18	H55
D19-20	D65	H19-20	H65
D21		H21	

KM natt kan arrangeres med fri startordning, men ved intervallstart skal startintervallet være to (2) minutter. I klassene D/H13-14par kan løpere fra forskjellige klubber danne par, dersom klubben selv ikke kan danne par. De som løper par skal ha hvert sitt kart og hver sin brikke.

### **KM-SPRINT:**

Vinnerne i følgende klasser får betegnelsen kretsmester:

D13-14	H13-14
D15-16	H15-16
D17-20	H17-20
D21	H21
D50	H50

Stipulert vinnertid i alle klassene skal være på ca. 13-15 minutter. Startintervallet skal være på 30 sekunder.

### **KM-MELLOM:**

Vinnere i følgende klasser får betegnelsen kretsmester:

D13-14	H13-14
D15-16	H15-16
D17	H17

Mesterskapet skal arrangeres som en konkurranse uten kvalifikasjon. Stipulert vinnertid i D17 og H17 skal være 30 minutter. Stipulert vinnertid i D/H13-14 og D/H15-16 skal være 20 minutter.

Startintervallet skal være to (2) minutter. I H17 kan startintervallet være 1 minutt.

### **KM-LANGDISTANSE:**

Vinnere i følgende klasser får betegnelsen kretsmester:

D13-14	D40	H13-14	H40
D15-16	D50	H15-16	H50
D17-18	D60	H17-18	H60
D19-20	D70	H19-20	H70
D21	D80	H21	H80

Startintervallet skal være to (2) minutter i alle KM-klassene. Hver klasse starter sammenhengende.

### **KM-STAFETT:**

Vinnere i følgende klasser får betegnelsen kretsmester:

D13-16	H13-16
D17	H17
D150	H150

Det skal være **3 etapper i alle klasser**. Første etappes løpere starter i fellesstart. Løypene skal være gaflet. I D13-16 og H13-16 skal etappe 2 være uten gafling og med C-nivå. I klassene D13-16 og H13-16 kan det stilles lag med løpere fra ulike klubber, men disse lag kan ikke vinne KM-medalje.

I H17 og D17 tilpasses løypelengdene etter lengdene i NM-stafett.

### **KLUBB-KM STAFETT:**

Klubb-KM stafett skal arrangeres som stafett for D/H11- og individuelt for klassene D/H11-12 og N-åpen.

Stafetten skal inneholde tre etapper på henholdsvis 2, 3 og 5 kilometer. Alle etapper uten gafling.

- 1.etappe: 2 km C-nivå
- 2.etappe: 5 km A-nivå
- 3.etappe: 3 km B-nivå

Lagene skal bestå av løpere av begge kjønn og minst 1 ungdom (11-16 år).

Alle lag stiller i samme klasse, og klubbene kan stille med så mange lag de vil. De tre beste lagene fra hver klubb teller med i poengberegningen. Hvis det for eksempel deltar 7 klubber, så skårer lagene poeng etter følgende skala: 42, 40, 38 ..... 4, 2. Hvis for eksempel 5 klubber deltar så skårer vinnerlaget 30 poeng. Alle fullførende løpere teller med 1 poeng.

I klassen D/H11-12 og N-åpen får hver fullførende løper 1 poeng.

Premiering: Seirende lag får napp i vandrepokalen. Deltagerpremie i klassene D/H11-12 og N-åpen.

Startkontingent kr. 150,- pr lag. Kr. 40,- for løpere i D/H11-12 og N-åpen.

### **KM-MEDALJER OG PREMIER**

Medaljer i gull, sølv og bronse deles ut i KM-klassene. Det deles ut 3 medaljer i alle KM-klasser opp til og med H/D 21-, uansett antall deltakere. I klassene over 35 år deles det bare ut bare gullmedalje. Det deles ut gullmedalje uansett om det bare er 1 fullførende. Medaljer kjøpes inn av kretsen som bærer kostnadene mot at arrangøren opprettholder den ordinære premieringen. I KM-stafett er det ikke tillatt for andre enn de klasseberettigede kretsens medlemmer, og kun de startberettigede i NM i henhold til NOFs regelverk, å delta i mesterskapsklassene.