

Kretsmesterskap Østfold Orienteringskrets

KM-Rullering

Fordeling av ansvaret for KM-arrangementene & O-Troll-leir

År	KM-Lang	KM-Stafett	KM-Natt	Klubb-KM stafett	KM-mellom	KM-Sprint	O-Troll leir
2019	OKM	AOOK	GIF	SOL	IØOK	FSK	HSK
2020	SOL	HSK	IØOK	GIF	FSK	OKM	TIL
2021	IØOK VOL	AOOK	VOL	FSK	GIF IØOK	TIL	SOL
2022	TIL	VOL HSK	FSK	IØOK	OKM	HSK	FSK
2023	IØOK	AOOK	OKM	HSK	TIL	SOL	VOL
2024	FSK	SOL	TIL	VOL	HSK	OKM	IØOK
2025	VOL	AOOK	HSK	OKM	SOL	IØOK	GIF
2026	HSK	FSK	SOL	IØOK	HSK	GIF	OKM
2027	OKM	AOOK	GIF	SOL	IØOK	FSK	HSK
2028	SOL	OKM	IØOK	GIF	FSK	HSK	TIL
2029	IØOK	AOOK	VOL	FSK	GIF	TIL	SOL
2030	TIL	GIF	FSK	IØOK	OKM	SOL	FSK
2031	GIF	AOOK	OKM	HSK	TIL	IØOK	VOL

*) endringer kan skje ved enighet om bytte mellom klubber og godkjent av kretsstyret.

Klassetilbud, medaljer og premiering:

Klasse	1.plass (Kretsmester)	2.plass	3.plass
D 13-14/ D13-14 par (KM Natt)	1	1	1
D 15-16	1	1	1

D 17-20	1	1	1
D 21	1	1	1
D 40	1		
D 50	1		
D 60	1		
D 70	1		
D 80	1		
H 13-14/ H13-14 par (KM Natt)	1	1	1
H 15-16	1	1	1
H 17-20	1	1	1
H 21	1	1	1
H 40	1		
H 50	1		
H 60	1		
H 70	1		
H 80	1		
Antall medaljer:	18	8	8

KM Stafett

Klasse	1.plass (Kretsmester)	2.plass	3.plass
D 13-14	3	3	3
D 17	3	3	3

D 150	3		
H 13-16	3	3	3
H 17	3	3	3
H 150	3		
Antall medaljer:	18	12	12

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 40 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.

KRAV TIL ARRANGEMENT:

Det er satt visse krav til hva som skal være på plass til et Kretsmesterskap, der i blant småtroll og barneparkering.

Se gjerne NOF sine veiledere for mer informasjon: [Arrangørveileder NOF](#)

De ulike løpene

KM-NATT:

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:

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

KM-MELLOM:

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:

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

KM-STAFETT:

Det skal være 3 etapper i alle klasser. Første etappes løpere starter i fellesstart. Løypene skal være gafling. 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)/løper D50-/H60-.

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.

ENDRING SESONG 2022:

Starttid for fellesstart på Klubb KM-Stafett er 5 minutter etter 1.veksling (etter 2 km C-nivå) og endres fra 10 til 15 minutter etter 2.veksling (etter 5 km A-Nivå)

5 minutter etter hver veksling vil det være fellesstart på etappen, for å gjøre avstandene mellom lagene mindre og spenningen større.

Rekkefølgen i mål er tellende på resultatet.

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

Premiering: Seirende lag får napp i vandrepokalen (Kretsen har ansvar for å få denne gravert etter løpet). Deltagerpremie i klassene D/H11-12 og N-åpen (Dette står arrangørklubb for).

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

Både for å sikre en spennende, jevn og morsom stafett og for at flere skal få lyst til å være med å løpe stafett for klubbene sine uten å være redd for å ødelegge for andre, har Østfold o-krets vedtatt å prøve ut ett nytt konsept i år.

1. Fem minutter etter at ledende lag har vekslet etter første etappe går alle 2. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i fellesstart.

2. 15 minutter etter at ledende lag har vekslet etter andre etappe går alle 3. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i ny fellesstart.

Med andre ord er det ikke mulig å være mer enn hhv 5 og 10 minutter bak teten ved noen av vekslingene.

Siden dette er et løp vi tester ut nye stafettkonsept, blir også vekslingsprosedyren noe uvant. Derfor anbefaler vi å lese følgende punkter nøye, og forberede dere ved å studere vekslingsfeltet ved ankomst:

Alle etapper: Husk å nulle brikken ved inngang til vekslingsfeltet, og husk å målstemple!

1. etappe: Utløp: Fellesstart kl. 12.00. Løperne får kartet i hånden før startsignalet lyder. Innløp: Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn fem minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

2. etappe: Utløp: Alle andreetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 1. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Fem minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er fem minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid førsteetappeløper bruker. Innløp: Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn ti minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

3. etappe: Utløp: Alle tredjeetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 2. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Ti minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er ti minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid tidligere etapper har brukt. Innløp: Husk å lese av brikke og levere backup-lapp.

NB! Det kan tidvis oppstå litt kø ved brikkeavlesing og godkjenning av løp, siden det er tett og jevnt – og siden vi bruker et mer manuelt tidtakingssystem enn hva som er vanlig på de fleste løp. I så fall, smil og vær blid og diskuter gjerne løpet med de andre i køen