

# KM REGLER FOR STOK

- Endret ved vedtak i Lagledermøtet 26. mars 2003 (vedtak av Mesterskapsutvalgets - MSU –innstilling)
- Endret ved vedtak ved Kretstinget for 2004, arrangert 12. februar 2005
- Endret ved behandling i STOKs styre 22. juni 2005
- Endret ved vedtak på STOKs Kretsting 3. februar 2007
- Endret ved vedtak på STOKs kretsting 2. februar 2008
- Endret ved behandling i STOKs styre 15. mai 2009
- Endret ved behandling i STOKs styre 4. juni 2012
- Endret etter vedtak på STOK kretstiung 3. mars 2014 og behandling i STOK styre 19. mars 2014
- Endret etter vedtak på STOK kretsting 2. mars 2015

Kretsmesterprogrammet for STOK er:

KM langdistanse

KM mellomdistanse

KM sprint

KM stafett

Kretsmesterskapene kan eventuelt arrangeres sammen med en eller flere nabokretser.

## 1 KM individuelle klasser

Arrangeres for alle klasser fra og med D/H 13-14.

D/H13-14

D/H15-16.

D/H 17-18

D/H 19-20

D/H 21-

D/H 35- (10-års-klasse)

D/H 45-

D/H 50-

D/H 55-

D/H 60-

D/H 65-

D/H 70-

osv. med 5-årsklasser hvis eldre deltakere.

## 2 KM stafett

Arrangeres i følgende klasser:

D/H 13-16

D/H 17-

D/H 135 \*

D/H 195 \*

\*Sum alder på deltagerne på laget. Minstealder er 35 år i D/H 135 og 55 år i D/H 195.

Alle klassene har tre etapper.

Vanskelighetsgraden i D/H13-16 settes til B-C-B-nivå, der 2. etappe er ugaflet. Andre klasser skal ha A-nivå.

Det er anledning til at klubber samarbejder om flerklubblag, for å gi flest mulig løpere et stafetttilbud. Begge klubbens navn må være med i lagsnavnet. Flerklubblag kan ikke bli kretsmestre og vil ikke få medaljer.

I forbindelse med KM stafett kan det arrangeres stafett for D/H 11-12 (C-nivå) og/eller en lagkonkurranse for barn.

### **3. Løypelengder**

#### **3.1 KM Sprint**

Vinnertid i alle klasser stipuleres til 13-15 minutter

#### **3.2 KM Mellomdistanse**

Vinnertid i DH 13-14 stipuleres til ca 20 minutter

Vinnertid i øvrige klasser stipuleres til 25 – 35 minutter

#### **3.3 KM langdistanse**

Vinnertid i DH13-14 stipuleres til ca 30 minutter

Vinnertid i H21 stipuleres til ca 80 minutter

Vinnertid i øvrige klasser stipuleres til 40 – 60 minutter

#### **3.4 KM Stafett**

1. Vinnertid i H17- stipuleres til ca 45 min – 35 min – 45min
2. Vinnertid i D17 og H135 – stipuleres til ca 35 min – 30 min – 35 min
3. Vinnertid i DH13-16, D135 og D/H195 – stipuleres til ca 25 min – 20 min – 25 min.

### **4. Premiering**

#### **4.1 Medaljer**

Det skal deles ut KM-medaljer ved alle KM.

Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer, med følgende avgrensning:.

- I veteranklasser (D/H35 og eldre, D/H135 og eldre) deles kun ut gullmedaljer.
- I junior- og seniorklasser gjelder:
  - minst 5 deltakere/lag for at det skal deles ut alle valører.
  - ved 4 startende deles det ut gull og sølv.
  - ved 3 eller færre startende deles det bare ut gull.

#### **4.2 Kostnad**

KM-medaljer betales av det arrangerende lag. Medaljer kan benyttes som ordinær premiering.

Medaljer skaffes og forskutteres av STOK. STOK refunderer kostnader til medaljer som overskrider 50 % av totalt innkommet startkontingent til løpet.

#### **4.3 Annen premiering**

Det anbefales premiering ihht. NOFs norm.