

KRETSMESTERSKAP (KM) Individuelt og KM-Natt

Det individuelle kretsmesterskapet arrangeres som eget tirsdagsløp, og KM-Natt velges blant nattløpene på høsten, begge med følgende klasseinndeling:

Løype	Km	Klasser
Kort løype (hvit)	2.5 - 3.0	Damer i klassene 50-59 år, 60-69 år, 70 år +, og Herrer 70 år +
Mellomløype (grønn)	3.5 - 4.5	Damer i klassene 16-29 år, 30-39 år, 40-49 år
Mellomløype (rød)	3.5 - 4.5	Herrer i klassene 50-59 år, 60-69 år
Lang løype (blå)	5.5 - 6.5	Herrer i klassene 16-29 år, 30-39 år, 40-49 år

For KM-natt velges løypelengder i den nedre enden av skalaen, og vanskelighetsgrad som for vanlige nattløp.

Løperne skal starte i den klassen/ løypa de tilhører i KM iht. alder. Deltakelse i kortere/lengre løype enn det alder tilsier, gir kun 50 poeng (og ikke KM-medalje).

Det skal i utgangspunktet IKKE være egen nybegynnerløype. Har arrangør kapasitet kan det selvfølgelig være et tilbud – det bør da opplyses spesielt, i innbydelsen, om at tilbudet finnes.

Arrangøren skal sørge for at det blir et intervall mellom løperne ut fra start.

Arrangementet gjennomføres ellers som et vanlig løp.

Løpere som deltar i KM får minimum poeng tilsvarende gullkrav.

Kun løpere fom 16 år og som er medlem av lag tilsluttet Midt-Norge Sør mosjons- og bedriftsidrettskrets (MNSBIK) kan få KM-medaljer. Det deles ut medaljer i 3 valører, gull, sølv og bronse til de 3 beste i hver klasse, forutsatt at ovennevnte krav er oppfylt. Medaljene deles ut på premieutdelingen etter sesongslutt.

For øvrig kan alle som vil, delta. Bortsett fra premieren, er reglene like for alle. Arrangøren bør opplyse om dette ved oppslag, eller på PM som deles ut ved kjøp av kart.

For øvrig er det opp til arrangør å lage ramme rundt løpet. Servering kan være et tips (bør annonseres på forhånd).