



## Nordisk mesterskap i maratonpadling, 10.-12. juni 2016

Norges padleforbund og Strand Kajakklubb ønsker alle padlere velkommen til Åpent Nordisk Mesterskap i maratonpadling. Mesterskapet inkluderer også Norgesmesterskap og Strand maraton, et mosjonsløp for padlere i alle aldre.

### Program:

Fredag 10. juni	Lagledertreff i kafeteriateltet, Koksa	kl. 1700
Fredag 10. juni	Short-track, K1	start kl. 1800
Lørdag 11. juni	Maraton, K1/C1, senior, u18, u16	start kl. 0900
Søndag 12. juni	Maraton, K2/C2 + masters, u14, u12, mosjon K1	start kl. 0900

### Shorttrack:

Fredag kveld arrangeres short-track eller "kortbane-maraton". Løpet går med 3 runder over spurtrunden, med to overbæring, totalt ca. 2,5 km. Hver nasjon kan stille med inntil 3 padlere i hver klasse. Det konkurreres i Senior herrer/damer og Junior herrer/damer. Løpet teller ikke som Norgesmesterskap. Ansvarlig lagleder fra hver deltagende nasjon melder på sine deltagere.

### Maraton:

#### Mesterskapsklasser:

K1/K2 Gutter/jenter ungdom (u16)	13,8 km (4 runder+spurt)	3 overbæring
K1/K2 Damer junior (u18)	17,0 km (5 runder+spurt)	4 overbæring
K1/K2 Herrer junior (u18)	20,3 km (6 runder+spurt)	5 overbæring
K1/K2 Damer senior	23,5 km (7 runder+spurt)	6 overbæring
K1/K2 Herrer senior	26,8 km (8 runder+spurt)	7 overbæring
C1/C2 H ungdom (u16)	13,8 km (4 runder+spurt)	3 overbæring
C1/C2 H junior (u18)	17,0 km (5 runder+spurt)	4 overbæring
C1/C2 H senior	20,3 km (6 runder+spurt)	5 overbæring

Det er ingen begrensning på antall deltagere fra hver nasjon. Minst 4 padlere fra minst 2 nasjoner er nødvendig for at en klasse skal godkjennes som egen klasse. Ved færre deltagere vil klasser kunne bli slått sammen.

### Øvrige klasser:

K1 Gutter/jenter (u14)	4,8 km (6 runder rundt spurtrunde)	4 overbæring (uten båt)
K1 Gutter/jenter (u12)	3,2 km (4 runder rundt spurtrunde)	2 overbæring (uten båt)
K1 Masters	20,3 km (6 runder+spurt)	5 overbæring
Mosjonsklasse	7,3 km (2 runder+spurt)	Ingen



# Strand Kajakk Klubb

Mastersklasser: 27-34 år, 35-39 år, 40-44 år, osv. Ved 3 eller færre i en klasse slås klassen sammen med klassen under.

Mosjonsklasse: En samlet klasse, uansett båttype, alder og kjønn.

Premiering: Medaljer i mesterskapsklassene og mastersklassene, premier til alle i u12 og u14, tilfeldig trekning i mosjonsklassen.

ICFs konkurranseregler og statutter gjelder med tillegget for aldersklassen 27-34 år. All deltakelse skjer for egen risiko. Flytevest er obligatorisk alle klasser opp til og med u16. Stevnekomiteen kan på bakgrunn av vanskelige værforhold kreve at alle padler med flytevest. Overbæring er obligatorisk for alle konkurranseklasser t.o.m 45 år, i henhold til vedtak på "Nordisk møte" i 2009.

## **Sted:**

Banen ligger i Koksabukta på Snarøya. Ta av fra E18 ved Lysaker mot Snarøya. Følg skilter. Det er anledning til å kjøre båter og utstyr inn på konkurransebasen, men biler må parkeres ved idrettsanlegget, ca 400 meter fra basen (se vedlagte kart). Første start fredag kl. 1800, lørdag kl. 0900, søndag kl. 0900.

Banen: Banen er på 3,25 km med en avsluttende spurtrunde på ca. 800m. Se vedlagte karts-kisse.

## **Garderober/dusj:**

Det er tilgang til garderober/dusj på Snarøya skole, ca. 500 m fra banen.

## **Overnatting:**

Det er mulighet for overnatting på Snarøya skole fra fredag til søndag. Det blir servert frokost på skolen. Pris for overnatting fra fredag til søndag med frokost begge dager, NOK 200 pr. person. Bestilling av overnatting på Snarøya skole gjøres sammen med påmeldingen.

Det finnes flere hoteller på Fornebu (innen 3 km radius fra banen). Overnatting her ordnes individuelt. Se f.eks. <https://www.scandichotels.no/hotell/norge/oslo/scandic-fornebu> eller <https://www.nordicchoicehotels.no/quality/quality-hotel-expo/om-hotellet/#om-hotellet>

Det er dessverre ikke mulig å campe på banen.

## **Matsservering:**

Det blir kiosk på banen, men salg av kaker, kaffe, mineralvann og varm grillmat.

## **Påmelding:**

Påmelding: Påmeldingsfrist er 30. mai 2016. Påmelding sendes på vedlagte skjema til [skkmedlem@hotmail.com](mailto:skkmedlem@hotmail.com) Samtidig med påmelding betales startavgiften til Konto: 5132.05.20146

BIC: DNBANOKKXXXX, IBAN: NO6051320520146

Startavgift: Startavgiften er NOK 300 pr båt i Mesterskapsklassene og NOK 200 i Mastersklassene. I øvrige klasser NOK 100.



# Strand Kajakk Klubb

## Kontaktinformasjon:

For ytterligere informasjon, ta kontakt med Arne B. Sletsjøe, +47 906 94 071 eller Morten Minde, +47 472 72 536, eller send en epost til [skkmedlem@hotmail.com](mailto:skkmedlem@hotmail.com)

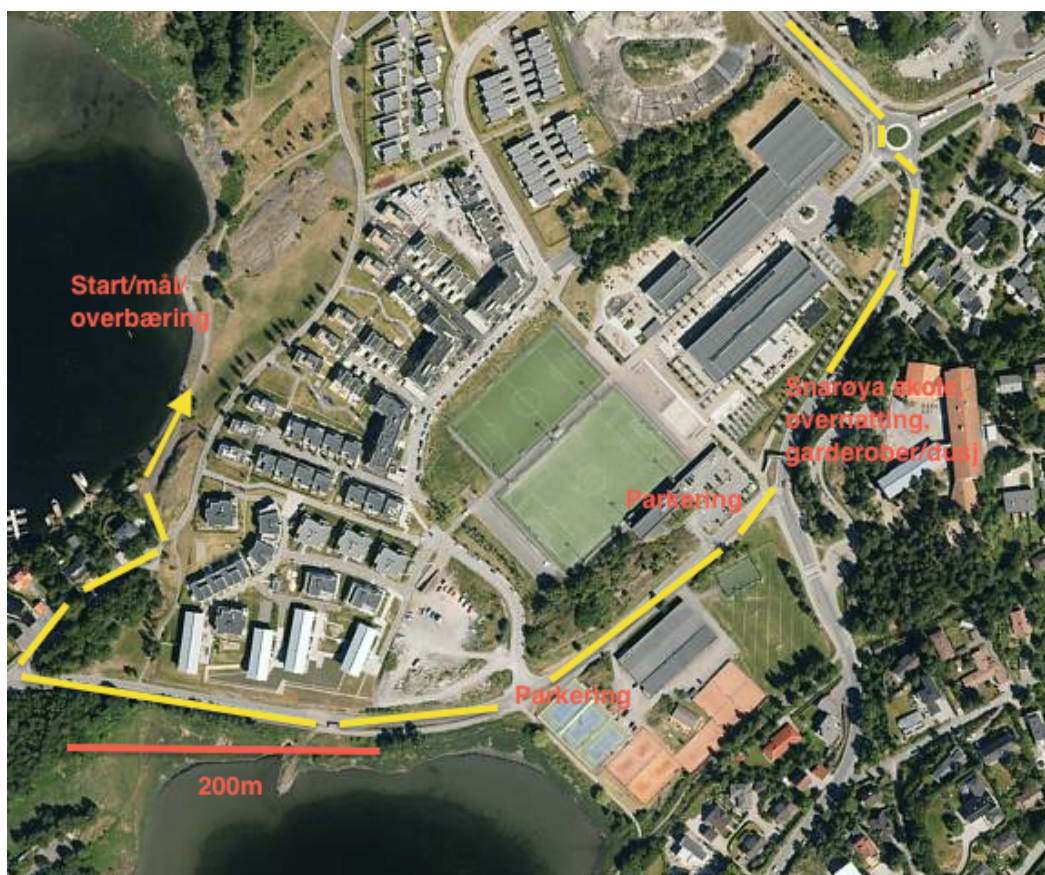
Vel møtt!



Kartskisse over banen i Koksabukta på Fornebu utenfor Oslo



# Strand Kajakklubb



Detaljkart, bane/parkering/overnatting med dusj/garderober