

Setskog Maraton



26. juni 2022



www.setskogif.no

**Setskog IF inviterer til NM og Nordisk
i maratonpadling på idylliske Setten**



Foto: Javier Berrocal

Kontaktinfo:

E-post: padlegruppa@setskogif.no

Tlf.: +47 406 23 424

Adr.: 1954 Setskog



Invitasjon

Velkommen til NM og Nordisk på Setskog

Søndag 26. juni 2022 kan Setskog IF enda en gang ønske velkommen til maratonpadling på Setskog. I år gleder vi oss spesielt over å kunne invitere til både NM og Nordisk. I samarbeid med Norges Padleforbund og ønsker vi kajakkpadlere fra hele Norden velkommen til innsjøen Setten.

Setten er starten på Haldenvassdraget og ligger idyllisk til i skogsterreng på Setskog i Aurskog-Høland kommune. Vannet har 70 km strandlinje, rikelig med vikar, øyer, svaberg og sandstrender og ikke minst rent og klart vann. Setten er et yndet sted for padlere, sportsfiskere og badegjester og friluftsliv.

Denne gang ser vi spesielt frem til et arrangement uten restriksjoner og smittevern hensyn. Vi ønsker publikum velkommen tilbake til idrettslagets festivalområde og åpner kafé for alle i festivalteltet. Det blir leker for barna utendørs og vi satser på god underholdning og topp stemning mens vi heier frem utøverne. Ønsker alle padlere og støtteapparatet lykke til i kampen om medaljene.

Vel møtt!



Unni Frøjd-Nilsen
Stevneleder

Løpsinformasjon Registrering og utdeling av startnummer skjer på lagledermøtet kl 08:15. Startnummer skal festes synlig på brystet, og startnummer skal i tillegg festes på båten. Programmet er:

NM og Nordisk klasser

Distanse:	Klasser:	Starttid:
K1 25 km	Senior Herre (SH)	13:00
K1 21 km	Junior Herre (JH)	13:05
K1 21 km	Senior Dame (SD)	11:00
K1 18 km	Junior Dame (JD)	11:05

Ungdomsmesterskap

Distanse:	Klasser:	Starttid:
K1 11 km	U16 Herrer	09:30
K1 11 km	U16 Damer	09:35

Andre distanser

Distanse:	Klasser:	Starttid:
K1 4 km	Gutter 14 (G14)	11:10
K1 4 km	Piker 14 (P14)	11:10
K1 2,5 km	Gutter 12 (G12)	13:10
K1 2,5 km	Piker 12 (P12)	13:10
K1 21 km	Master Herre (MH)	13:00
K1 18 km	Master Dame (MD)	11:00

Aldersklasse bestemmes av din alder 31.12.2022. Følgende klasser er tilgjengelig for masters: 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 og 70 år.

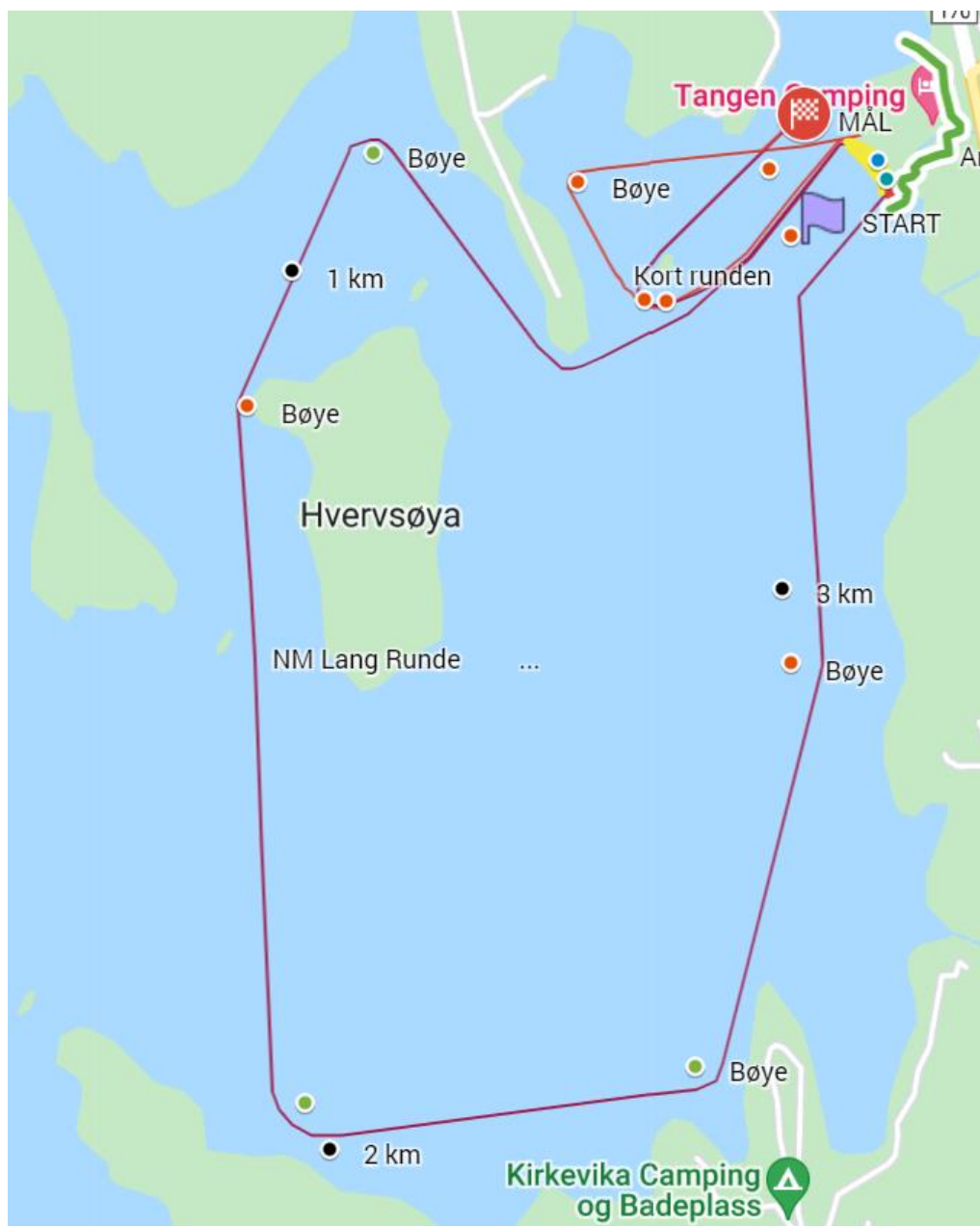
Premiering av distansene for de 3 beste i senior- og junior, Ungdom og P/G14, samt premie til alle i P/G12. Premieringen skjer ved scenen.

Oversikt distanser og overbæring K1

Gutter 12	2,5 km	3 korte	2 overbæring*
Piker 12	2,5 km	3 korte	2 overbæring*
Gutter 14	4 km	5 korte	3 overbæring* (først 2 uten)
Piker 14	4 km	5 korte	3 overbæring* (først 2 uten)
U16 Damer	11 km	3 lange + 1 kort	3 overbæring (etter lange)
U16 herrer	11 km	3 lange + 1 kort	3 overbæring (etter lange)
Junior Dame	18 km	5 lange + 1 kort	4 overbæring (først 2 uten)
Junior Herre	21 km	6 lange + 1 kort	5 overbæring (først 2 uten)
Senior Dame	21 km	6 lange + 1 kort	5 overbæring (først 2 uten)
Senior Herre	25 km	7 lange + 1 kort	6 overbæring (først 2 uten)
Master Dame 35+ til 60+	18 km	5 lange + 1 kort	4 overbæring (først 2 uten)
Master Herre 35+ til 60+	21 km	6 lange + 1 kort	5 overbæring (først 2 uten)
Master Dame 65+	18 km	5 lange + 1 kort	Ingen overbæring
Master Herre 65+	21 km	6 lange + 1 kort	Ingen overbæring

*overbæring uten kajakk

Løypekart



Praktisk informasjon

Påmelding

Påmelding på www.racemanager.no frem til 19. juni.
Påmeldingsavgift er kr 300,- uansett løp.

For mer informasjon kontakt Setskog IF:

E-post: padlegruppa@setskogif.no

Mobil stevneleder: +47 406 23 424

Mobil leder sekretariat: +47 928 22 108.

Parkering

Det er gode parkeringsforhold på privat grunn i umiddelbar nærhet til arrangementsområdet. Parkeringsavgiften er kr 50,- for hele dagen. Klubber med henger for flere kajaker gis mulighet til på- og avlesning på VIP-parkeringen like ved startområdet.

Resultatservice

Passeringene oppdateres fortløpende og kan følges på www.racemanager.no. Resultatene vises i tillegg på skjerm ved sekretariatet.

Garderobe og sanitær

Skifterom og toaletter finnes på området. Det er ingen tilgang til dusj, men et forfriskende bad i Setten er ikke å fornekte. Garderober med dusjfasiliteter er tilgjengelig i underetasjen på klubbhuset ved Setskog skole.



Servering Det er kiosksalg i festivalteltet med blant annet varm mat, vafler, kioskvarer, kaffe og mineralvann. Du kan betale med kort, kontant og Vipps. Prøv å unngå kontanter.

Det er mulig å bestille lunsj på forhånd (hamburger m/tilbehør og mineralvann). Pris kr. 130,-.

Forhåndsbestilling av lunsj gjøres i RaceManager i forbindelse med påmelding. Husk å melde fra om eventuelle matallergier til furunes@outlook.com

Overnatting Vi tilbyr overnatting på Setskog skole som ligger ca 2 km fra festivalområdet. Pris pr person er kr. 150,-. Vi har dessverre ikke mulighet til å tilby frokost så dette må medbringes, men vi kan tilrettelegge for oppbevaring av mat i kjølerom og spiserom på klubbhuset. Overnatting bestilles i Racemanager ved påmelding.

Ellers finnes følgende overnattingsmulighet i nærheten:

Rømskog Spa: <https://romskogspa.no/>

Eidsverket <https://eidsverket.no/>

Høland Gaardsmotell: <http://gaardsmotel.no/>

Generell informasjon

Aurskog-Høland Aurskog-Høland kommune grenser til Hedmark, Østfold og Sverige og er arealmessig den største kommunen i Akershus fylke. Mesteparten av kommunen er dekket av frodig skog som i samsvar med naturskjønne innsjøer, vassdrag og småvann innbyr til rikt friluftsliv, jakt og fiske.

Setskog Setskog er en bygd helt øst i kommunen omtrent en times kjøretur fra Oslo. Navnet Setskog stammer fra sjønavnet Setten og både innsjøen og idrettslaget er grunnpilarer for bygdas samhold og identitet.

Setten Vakre Setten dekker et areal på 11,4 km² og har gjennom generasjoner gjort Setskog til et godt sted å bo. Innsjøens historie er nært knyttet til skogsnæringen, der Sootkanalen i nord og Haldenvassdraget i sør, skapte forutsetninger for at store forekomster tømmer kunne fraktes langs vannveien helt til Halden.

Setten er rik på øyer, holmer og dype vikar og danner et perfekt utgangspunkt for aktiviteter sommer som vinter.

Området Arrangementsområdet er lokalisert ved Tangen Camping.

Været Været i juni varier på Setten slik det generelt gjør på Østlandet i Norge. Siden oppstarten har arrangementet hatt alt fra øsende regnvær, lyn og torden til strålende sol med temperaturer i området 13-20°. Det er generelt lite vind på denne tiden av året, men vindstyrken har vært oppe i lett bris (5 m/s) i løpet av det siste tiåret. Ved tilfeller av sterkere vindstyrke, kan krappe bølger oppstå i åpent farvann.

Mer informasjon Ta kontakt dersom det er noe dere lurer på. Kontaktinfo på forsiden. Dere kan følge oss på www.setskogif.no og på Facebook.





Følg oss på facebook



**Setskog flattvann- og
turpadling**

Takk til våre sponsorer og samarbeidspartnere:



Takk til våre premiesponsorer:

Interjakt Bjørkelangen – Intersport Bjørkelangen – Hos Mona –
Apotek 1 – Nille – Bjørkelangen Jern og Fritid - Felleskjøpet

Utarbeidet av Unni Frøjd-Nilsen og Lene Malnes