



PM Fjord-O 2016

IL Veten og Emblem IL ønskjer velkommen til Fjord-O. Fjord-O vest er ein fire dagars konkurranse over fem dagar, med samanlagtpremierung. To av løpa er mellomdistansar og to løp er langdistanse.

Generell info om alle 4 løp

LØPSKONTOR

Opnar 2 timar før ordinær start kvar dag. Lagsposar, leigebrikker, nybyrjarkart, løparendringar, generell info.

NYBYRJARKART

Alle til og med 12 år og alle N-klasser får utdelt kart på løpskontoret på arenaen, hugs å hente kart før du går til start. Det er mogleg å melde seg på i N-open i løpskontoret.

ARENA/PARKERING/TRANSPORT

Parkeringsavgift kr. 50,00 for bil (parkeringsbillett kr 200,- for alle 4 løpa kan kjøpast). Buss kr. 200 og minibuss kr 100 pr. dag. Kontant betaling. Arenaskisse alle dager sist i PM.

LAGSTELT

Dag 1 og 2 – gras/mark. Se arenaskisse for plassering.

Dag 3 og 4 – gras/bark. Se arenaskisse for plassering.

DIREKTEPÅMELDING

Tilbod om direktepåmelding i følgjande løyper hos løpskontor: A-direkte, B-direkte, C-direkte og N-direkte. Direktepåmelding må gjerast innan 30 minutt før ordinær start.

STARTNUMMER/LAGSPOSAR/LEIGEBRIKKER

Lagsposar kan hentast på løpskontoret når ein kjem – inneheld PM, startlister – evnt faktura.

Sjølvetjening av startnummer; desse er hengt opp ved løpskontoret på arenaen. Startnummer skal berast av alle, kvar dag. Har ein mista startnummeret sitt kan ein ta kontakt med løpskontoret. Same startnummer skal nyttast på alle fire løpa. Kart for nybyrjarar og leigebrikke må hentast på løpskontoret. Leigebrikker er arrangøren sin eigedom. Hugs å levere den tilbake etter det siste løpet ditt. Løparen er ansvarleg for brikka, ved tap av brikke blir løparen fakturert med kr. 600,-

POSTBESKRIVINGAR

Det blir nytta IOF-symbol for alle klassar, samt tekst i N-løyper (også C-løyper dag 3 og 4). Desse er trykt på kartet i alle løpa. I tillegg er det lause postbeskrivingar i startbåsen – berre IOF-symbol.

TIDTAKING

Stemplingskontroll og tidtaking med Emit-brikke, løpar som ikkje er påmeldt med brikke MÅ hente leigebrikke på løpskontoret. Løparen er sjølv ansvarleg for at brikkenummeret er korrekt på startlista. Dersom feil brikkenummer – kontakt løpskontoret for å få retta opp dette. Backup-lappar fins ved start og er frivillig å bruke. Det skal stemplast på målpost ved mållinja. Maksimaltid er i høve NOF sine konkurransereglar (90 minutt for mellomdistansane onsdag og søndag, samt 180 minutt for langdistansane torsdag og laurdag).



START/STARTPROSEDYRE

Startlister er hengt opp ved start – løparen er ansvarleg for rett brikkenummer. Kontroller brikkenummeret mot startlista. Ta backuplapp.

Fristart: Eigen sluse med kart for N, C, AK og direkteløyper. Still deg i kø.

Ordinær start: Det er ikkje opprop ved start så løparane må sjølv passe på si eiga starttid. Gå fram når klokka viser di starttid for kontroll av namn og brikkenummer. Sjølvbetjening av lause postbeskrivingar 2 min før start. Det er løparen sitt ansvar å ta kart med rett løype. Kartet tar ein når startsignalet går. Hugs å legge brikka på starteininga.

O-BUTIKK

Det blir sal av O-utstyr/sportsutstyr på arena frå Sport 8 og One Way.

KIOSK

Sal av varmrettar, lett mat og drikke på arena, samt sal av Fjord-O 2016 T-skjorte. Kontant betaling og kortterminal som aksepterer norske bankkort (ikkje VISA, Master osv)

Dag 1 og 2. Varm mat, bagettar, svele, kaker, is, brus, kaffe, osv.

Dag 3 og 4. Grilla hamburger i brød, grilla laks i lefse, kaker, brus, vafler, kaffe osv.

DRIKKE TIL LØPARANE

Etter målgang, sjølvbetjening.

KART ETTER MÅLGANG

Løparane i Fjord-O får behalde kartet etter målgang. Vi oppmodar alle løparane til å vise god sportsånd, følgje konkurransereglane og ikkje vise kartet/løypene til seinare startande.

SMÅTROLL

Småttrolløype på arenaen. Pris kr. 30,-.

BARNEPARKERING

Barneparkering på arena, minimumsalder 2 år. Opnar ein time før ordinær start. Gratis.

Barneparkeringa er berre tenkt nytta medan føresette deltek i konkurransen.

TOALETT/DUSJ

Mobile toalett er sett opp på arena. Vask: våtklut, ingen dusj.

SANITET

Fyrstehjelp på arena.

RESULTAT ARENA

Blir etter kvart slått opp på resultattavler, samanlagte resultater berre på Eventor kvar dag.

LØPSLEIAR

Dag 1 og 2 – Jon Rune Heimlid – mobil 989 05 785

Dag 3 og 4 – Marianne Lykke – mobil 908 74 642

JURY

Jan-Magne Herstad leder jury, ingen stemmerett – mobil 975 83 200

Torgeir Strand – Fana IL, Helge Schei – Førde IL, Olaug Bergset – Nordreisa IL.



PREMIERING

Klasser	Kvart løp	Samanlagt
12 år og yngre	Alle	Ingen
13-16 år	3 beste per klasse	1/3-del
17 år og eldre	Klassevinnar	1/8-del
A, B, C og N Direkte	Ingen premiering	Ingen

Sjølvetjening av premiar. Premiar kan også hentast dagen etter. Samanlagtpremierung fortløpande dag 4, når resultatene er klar i ein klasse.

Klasseindeling og løypelengder:

Løype	Herrar	Damer	Løp 1 Mellom	Løp 2 Lang	Løp 3 Lang	Løp 4 Mellom	Målestokk
1	H21		5,7 km	10,4 km	10,2 km	5,4 km	1:10 000
2	H19-20, H35, H40	D21	4,6 km	8,0 km	7,7 km	4,5 km	1:10 000
3	H45, H17-18	D35, D19-20	4,4 km	6,0 km	6,7 km	4,3 km	1:10 000
4	H50, H15-16, H17AK	D17-18	4,1 km	6,0 km	6,1 km	4,2 km	1:10 000
5	H55	D40, D15-16	3,7 km	5,4 km	5,7 km	4,0 km	1:10 000
6	H45AK, H60	D45	3,4 km	5,1 km	4,9 km	3,1 km	1:7 500
7	H65	D50, D55, D17AK	3,2 km	4,2 km	4,4 km	2,8 km	1:7 500
8	H70, H75	D60, D65, D45AK	3,0 km	3,6 km	3,3 km	2,4 km	1:7 500
9	H80, H85	D70, D75, D80, D85	2,4 km	3,1 km	2,6 km	2,1 km	1:7 500
10	H13-14, H15-16B, H17-20B	D13-14, D15-16B, D17-20B	2,5 km	3,6 km	3,5 km	2,2 km	1:7 500
11	H17C	D17C	2,6 km	3,0 km	3,1 km	2,3 km	1:7 500
12	H11-12, H13-16C	D11-12, D13-16C	2,3 km	2,7 km	2,9 km	1,9 km	1:7 500
13	H13-16N, H17N	D13-16N, D17N	1,8 km	2,5 km	2,8 km	2,2 km	1:7 500
14	H10, H11-12N	D10, D11-12N	1,3 km	1,9 km	2,5 km	1,6 km	1:7 500

Direkteklasser på arena

Det er også mogleg å melde seg på i N-open i løpskontoret (løype 14).

Løype nr	Løypenavn	Løp 1 Mellom	Løp 2 Lang	Løp 3 Lang	Løp 4 Mellom	Målestokk
5	Direkte A	3,7 km	5,4 km	5,5 km	4,0 km	1:10 000
10	Direkte B	2,5 km	3,6 km	3,5 km	2,2 km	1:7 500
11	Direkte C	2,6 km	3,0 km	3,1 km	2,3 km	1:7 500
13	Direkte N	1,8 km	2,5 km	2,8 km	2,2 km	1:7 500



Spesifikt løp 1 og 2, onsdag 13. juli & torsdag 14. juli - Stryn

Arena/Parkering:

Nordfjord Fritidssenter, ca. 20 km vest for Stryn Sentrum, merket fra riksveg 15 avkjøring til riksveg 613. Parkering 0-500 meter fra samlingsplass.

Start onsdag – dag 1: Fristart (N,C,AK) fra kl 16.00 – ordinær fra kl 17.00.

Start 1 - ca 5 min. å gå fra samlingsplass, merka med band nordover fra samlingsplass.

NB! kryssing av innløp til sistepost.

Avstand fra tidsstart til startpost 50 meter for alle løyper fra start 1

Start torsdag – dag 2: Fristart (N,C,AK) fra kl 10.00 – ordinær fra kl 11.00.

Start 1 - ca 25 min. å gå fra samlingsplass, merka med band sørover fra samlingsplass.

Avstand fra tidsstart til startpost 50 meter for alle løyper fra start 1

Kart begge dager:

Vangen Vest - Laserkurver og ortofoto, utgjeve 2016.

Terrengekildring:

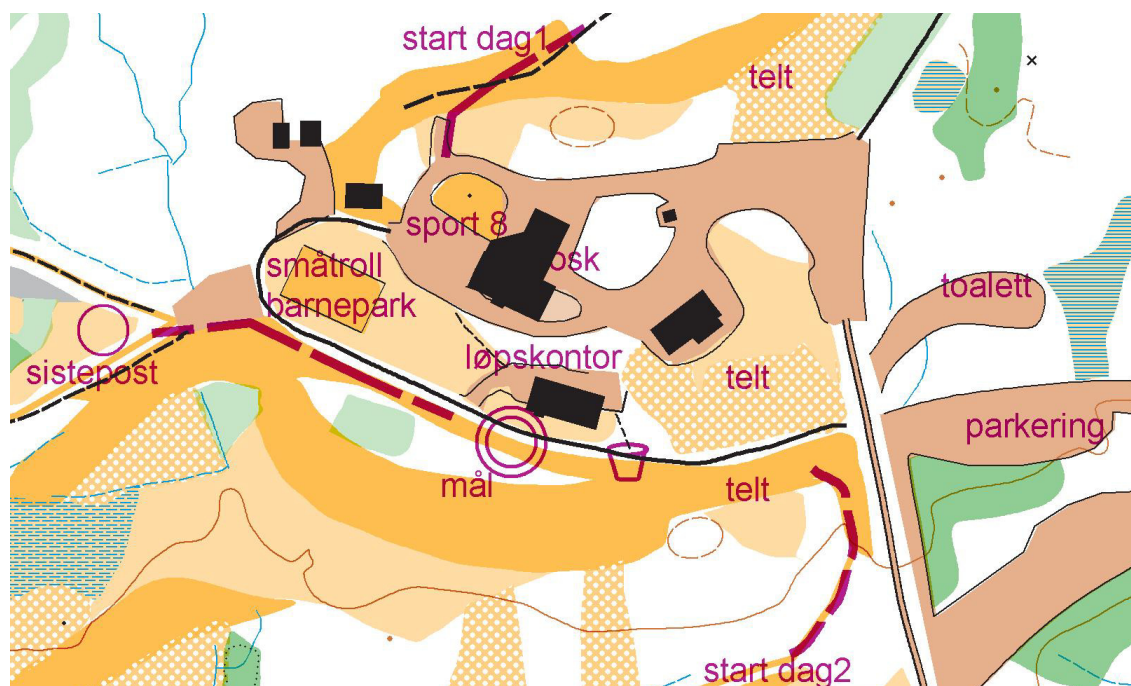
Dag 1: Mellomdistanse. Ein del skråli med blandingsskog og enkelte plantefelt, elles ope, småkupert med ein del myr. Stort sett lettsprunge med fin botn.

Dag 2: Langdistanse. Veldig lettsprunge ope terreng, myrlendt med open furuskog, også område med blandingsskog, enkelte plantefelt, skogsvegar/skitrasear i siste del av løypene.

Drikkepost

Drikkepost på langdistansen torsdag i lengste løyper, markert på kart.

Arenaskisse Nordfjord dag 1 og dag 2:





Spesifikt løp 3 og 4, laurdag 16. juli & søndag 17. juli - Ålesund

Arena/Parkering:

Parkering etter henvisning i Emblemsbygda, 20 km øst for Ålesund sentrum – merket fra fylkesveg 60. Ca 1500-2000 meter å gå til samlingsplass ved Emblemsfjellet langrennsstadion. Motbakke, berekn god tid.

Start lørdag – dag 3: Fristart (N,C,AK) fra kl 15.00 – ordinær fra kl 16.00.

Start 1 – Løype 1-9 - ca 10 min. å gå fra samlingsplass – 1100 m langs veg

Start 2 – Løype 10-14 - ca 10 min. å gå fra samlingsplass – 1000 m langs veg (ved start 1)

Avstand fra tidsstart til startpost 100/70 meter for alle løyper fra start 1/2

Start søndag – dag 4: Fristart (N,C,AK) fra kl 10.00 – ordinær fra kl 11.00.

Start 1 - ca 15 min. å gå fra samlingsplass – 800 meter kraftig stigning (80 høydemeter).

Avstand fra tidsstart til startpost 60 meter for alle løyper fra start 1

Kart:

Begge dager målestokk 1:10000/1:7500 ekvidistanse 5 meter. Alle kart laserkurver og ortofoto.

Kart dag 3: Emblemsfjellet løype 1-9, utgjeve 2014. Melsvatn løype 10-14, utgjeve 2016.

Kart dag 4: Nakkane, utgjeve 2016.

Terrengekildring:

Dag 3: **Emblemsfjellet** – løype 1-9. Grovkupert terreng, opent fjellterreng på øvre delar med ein del myr. Lavare deler av terrenget har til dels diffus skråli med lite detaljar, open furuskog og noko undervegetasjon. Gjennomgåande god løpbarheit.

Melsvatn – løype 10-14. Småkupert med open furuskog. Mange myrer med god løpbarheit.

Innslag av skiløyper.

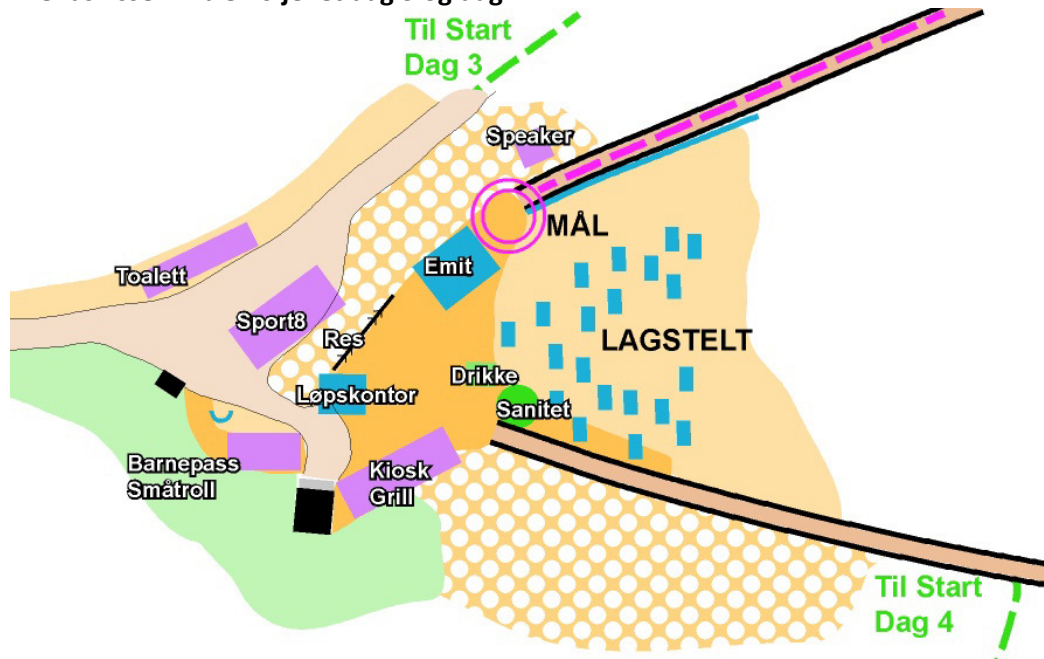
Dag 4: **Nakkane**. Kupert ope terreng ispedd gammel glissen furuskog. Lettløpt myrer ispedd skiløyper.

På grunn av en tørr forsommar er mange pyttar uttørka, og overgangen mellom myr og skogstbotn kan vere utydeleg.

Drikkepost

Drikkepost på langdistansen laurdag er merka på kartet.

Arenaskisse Emblemsfjellet dag 3 og dag 4:





Sponsorer:



SPAREBANKEN MØRE

REMA
1000



OW

