



INNBYDELSE

Sport8 Flex-o cup søndag 18. juni.

Fremmøte

Bjørnstadmyra, merket fra krysset Rv 118/Grålumveien, Quality hotell.

Parkering.

Parkering på fast underlag, 400 m til arena.

Start.

Avstand fra arena til start: 200 meter. Følg rød/hvite bånd til fra arena til start.

Fri start (punch and go) alle klasser mellom kl. 12.00-13.00. 1 minutt startintervall.

Kart.

Kalnes-Vister, målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m, ajourført 2017.

Kartene: Printet, pakket i plastlommer.

N- og C-Løyper får kart utdelt i lagsposen. Løperne må selv ta med kartet til start.

Øvrige klasser får kartet utlevert i startøyeblikket. Følg gjerne uerfarne løpere i alle klasser.

Ledsagerkart tilgjengelig på start for alle klasser. Løse postbeskrivelser i alle klasser henger oppslått ved start.

Terreng.

Kupert og variert skogsterreng med mange stier.

Klasser og løyper.

N-Nivå 2KM	N-Åpen, Direkte N
C-Nivå 3KM	D/H 10, D/H 11-12, Direkte C
B-Nivå 4KM	D/H 13-14, Direkte B
A-Nivå 2,5KM	D/H70-
A-Nivå 4KM	D/H 15-16, D/H 50-, Direkte AK
A-Nivå 6KM	D/H 17-, D/H35-, Direkte AL

Løypelengder kan bli justert frem til løpsdagen. Se PM.

Forklaring på de ulike nivåene:

N-løyper har ett opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinjer som vei, sti, bekk og gjerde. Alle postene kan sees fra ledelinjene.

C-løyper følger stort sett ledelinjer, men enkelt steder forventes løperne å forlate ledelinjene. Det kan finnes veivalgsmuligheter.

B-løypene krever kort finorientering inn mot posten og forståelse av høydekurver.

A-løypene er de mest krevende og alle orienteringsteknikker bør beherskes.

Påmelding

NORSK O-FESTIVALEN
*Sarpsborg 24.-26. juni 2016
SARPSBORG 1016 • 2016



Innen Torsdag 15 .6.2017 kl. 2400 via eventor eller e-post: sekretariat@sarpsborgolag.no
Etteranmelding i eventor frem til Lørdag 10.6.2017 kl. 1500.

Etter det fram til 1 time før første start i sekretariatet på samlingsplass (med forbehold om nok ledige kart).

Påmeldingsavgift

D /H -16 og N-Åpen: Kr. 60,- D/H 17- Kr 120,- som faktureres klubbene i etterkant.
INGEN ETTERANMELDINGSAVGIFT, men meld dere på tidlig for å være sikret at det er nok kart.

Fair Play.

Vi oppfordrer til Fair Play. Kartene vil ikke bli samlet inn etter målgang. Løpere som har løpt sine løp henstilles om ikke å vise kart eller løyper til løpere som ikke har løpt.

Premiering.

Premiering etter siste løp i Østfoldsprinten.

Tidtakingsystem.

EMIT – EKT. Klubbene er selv ansvarlig for brikker til sine løpere.

Vask og toaletter.

Ingen dusjmuligheter, våtklut-metoden. Enkel O-toalett

Salg

Enkelt kiosksalg på arena.

Løpsleder:

Knut Ramtvedt, tlf: 91377782, e-post: knuram@ostfoldfk.no

Løypelegger:

Thomas Ruud

VELKOMMEN!

www.sarpsborgolag.no

Statnett [_____](http://www.sarpsborgolag.no) **SPORT 8.NO**

<http://www.sport8.no/>

