



Invitasjon

Unionsmatchen

28-29 mai 2016



Akershus og Oslo orienteringskrets og Fossum IF har gleden av å invitere til Unionsmatchen 2016 på Tangenåsen, med arena ved Idrettslokalet i Sørkedalen i Oslo.

Om Unionsmatchen

Unionsmatchen er en konkurranse mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O. Det konkurreres i klassene H/D 13-14 og H/D 15-16 år.

Hver krets kan stille med inntil 7 løpere per klasse, samt inntil 3 reserver.

For å delta i Unionsmatchen må man kvalifisere seg gjennom uttagingsløp og bli forhåndsuttatt av sin respektive krets.

Program for helgen

Fredag 27. mai

- Ankomst fredag ettermiddag
- 1600-1800: Trening på kart
- 1900: Lagledermøte
- 2000-2130: Kveldsmat

Lørdag 28. mai

- Frokost på Holtekilen, matpakke smøres
- Transport til arena i Sørkedalen
- 1000: Første start Unionsmatchen individuelt
- Blomsterseremoni til medaljevinnere på arena
- Returtransport til Holtekilen
- Ettermiddag: Lek og aktiviteter i Holtekilen
- 1800: Lagledermøte
- 1900: Premieutdeling
- Kvelden: Beachparty og moro

Søndag 29.mai

- Frokost på Holtekilen, matpakke smøres
- Pakking og utsjekk
- Transport til arena i Sørkedalen
- 1000: Første start Unionsmatchen kretsstafett
- Premieutdeling på arena
- Hjemreise

Klasser og løyper

Unionsmatchen individuelt (lørdag 28. mai):

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| • D13-14 | 2,8 km (B1) | 1:10 000 |
| • H13-14 | 2,9 km (B2) | 1:10 000 |
| • D15-16 | 2,9 km (A3) | 1:10 000 |
| • H15-16 | 3,4 km (A4) | 1:10 000 |

Med forbehold om justeringer i løypelengder.

Unionsmatchen stafett (søndag 29. mai) - etapper

- | | | | | |
|------|--------|-------|--------|----------|
| • 1. | D15-16 | 3,0km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 2. | H13-14 | 2,5km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 3. | D13-14 | 2,0km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 4. | H15-16 | 3,5km | Gaflet | 1:10 000 |

Med forbehold om justeringer i løypelengder.

Stafetten er gaflet; etappe 1 med etappe 4, og etappe 2 med etappe 3.

Laget skal bestå av 2 gutter og 2 jenter, hvorav maks 1 H15-16 og 1 D15-16-løper.

D15-16 kan løpe etappe 3 hvis D13-14 løper etappe 1.

H15-16 kan løpe etappe 2 hvis H13-14 løper etappe 4.

Direkteløyper

Reserver og ledere tilbys muligheter til å prøve seg på Unionsmatchens løyper på lørdag.

- Direkte 1 = H 15-16
- Direkte 2 = D 15-16
- Direkte 3 = H 13-14
- Direkte 4 = D 13-14

Start direkteløyper åpner 15 minutter etter siste start i Unionsmatchen.

Etter stafetten på søndag er det mulig for lagledere å løpe stafettløypene.

Publikumsløp

På lørdag arrangerer Fossum Fossumløpet fra samme sted med start fra kl 1300.

Egen påmelding og innbydelse i Eventor.

Kart og terreng

Tangenåsen (begge dager), synfart 2015.

Løypene går i et variert og krevende, kupert kupering.

Løpbarheten skifter mellom åpne lettløpte partier og områder med tettere vegetasjon.

Det er relativt lite hogstfelt i terrenget.

Kartene er printet og pakket i sveisede plastlommer.

Trening

Løyper vil være tilgjengelige fredag 27. mai med start mellom kl 1600 og 1800.

Sted: **Fossum klubbhus**, Ankerveien 245, 1316 Eiksmarka. Kart: Lathusåsen

Kart bestilles på eget påmeldingsskjema samtidig med bestilling av overnatting og mat, evt kjøpes for kr 30 på løpskontoret i Holtekilen.

Det er ikke tidtaking eller kontrollstempling på treningsløpet.

Overnatting og mat

Deltagerne og ledere på Unionsmatchen bor på **Holtekilen Folkehøgskole (Oslo Vandrehjem)** i Bærum, ca 7-8 km vest for Oslo sentrum.

Innsjekking fra kl 1600 på fredag, utsjekking før avreise til stafetten søndag morgen.

Innkvartering vil være på 2/ 4-manns rom og i klasserom/ gymsal.

Det er senger eller køyesenger til alle, så man trenger ikke ta med liggeunderlag.

Ta med sengetøy/ sovepose, evt kan dette leies for NOK 50 for helgen.

Dusjer finnes i gang i etasjene, noen av rommene har også egen dusj.

Avgifter

Losjipakker:

- Fredag-søndag: Kr 500,- per pers
 - Inkluderer overnatting + kveldsmat fredag, frokost, nistepakke og middag/ beachparty lørdag, frokost, nistepakke søndag
- Lørdag-søndag: Kr 400,- per pers
 - Inkluderer overnatting + middag/ beachparty lørdag, frokost, nistepakke søndag
- Bestilling av losjipakke skjer på eget påmeldingsskjema senest 23 mai 2016.

Startavgifter:

- Individuell langdistanse: kr 80,-
- Stafett kr 320,- pr lag
- Leie av Emit: kr 30,-
- Treningskart fredag kr 30,-

Transport og avstander

Arena lørdag og søndag er ved **Idrettslokalet til Sørkedalen IF**, Sørkedalsveien 1064, 0758 Oslo.

Lagbusser og et begrenset antall personbiler kan parkere ved arena.

De deltagende kretsene/ distrikter er selv ansvarlig for transport av sine utøvere til/fra trening og konkurranser. Avstander er:

- Fra **Oslo sentrum til Holtekilen**: 7-8 km vestover på E18
- Fra **Holtekilen til Fossum klubbhus** (treningsløp): 10 km/ 20 min kjøring
- Fra **Holtekilen til arena Sørkedalen idrettslokale**: 16 km/ 30 min kjøring

Premiering

Blomsterseremoni for Unionsmatchen individuelt lørdag vil finne sted på arena etter løpet.

Premieutdeling for Unionsmatchen individuelt lørdag kveld i forbindelse med sosialt arrangement ved Holtekilen.

Premieutdeling for stafettene søndag vil finne sted på arena etter løpet.

Påmelding

Påmelding Unionsmatchen foregår ved at kretsene fyller ut vedlagte påmeldingsskjema og sender til dag.kolberg@orientering.no innen mandag 23.mai 2016 kl 2359.

Arrangøren vil så legge påmeldingene inn i Eventor.

Det blir egen starliste for reserver som starter 15 min etter siste start i Unionsmatchen. Ledere vil ha fri start deretter.

Lagoppstillinger, stafett legges inn i Eventor innen lørdag 29.mai kl 2000. Reservene får løpe stafetten, men utenfor konkurranse. Ledere vil ha anledning til å løpe stafettløype etter at stafetten er avsluttet.

Øvrig

- **Tidtakingsystem:** EMIT – EKT
- **PM:** Endelig PM legges ut onsdag 25.mai.
- **Salg:** Sport 8 vil ha salg på samlingsplass
- **Vask:** Det vil ikke være dusjer på arenaen.

Adresser og kontakter

- **Løpsleder:** Morten Heir, Fossum IF, mobil: +47 97 01 15 09, morten.heir@agr-ps.com
- **Løypelegger lørdag:** Ivar MølInvik, Fossum IF
- **Løypelegger søndag:** Lars Hjermstad, Fossum IF
- **TD:** Petter Fure, mobil: +47 95 44 67 77, petterfure@hotmail.com
- **Holtekilen Folkehøgskole,** Michelets vei 55, 1368 Stabekk, mobil: +47 40 40 51 30 (Robert)
- **Unionsmatchen:** Christian Jomaas, Fossum IF, mobil +47 90 19 84 06, cjo@paretosec.com

Velkommen til Unionsmatchen!

