

**ÅRSTAD ILs O-gruppe innbyr til nærløp i ORIENTERING**

**POKALKAMP løp nr. 6 / 2016 i Bergensregionen tirsdag 30. august 2016**

# ARENA

Fremmøte Seljedalen Skole, Vestlundveien, Fyllingsdalen fra kl. 16.30.

Merket fra rundkjøringen fv. 540/ J .L. Mowinckels vei. Ingen barneparkering.
Ingen garderobe eller toaletter

**PARKERING: NB Fra 16.30** :

På skoleplassen, evt også ved Barnehagen. Følg anvisning fra parkeringsvaktene .

--OBS : Ingen adgang til parkeringsområdet før kl 16.30. --- OBS

# KART

Utsnitt av Damsgårdsfjellet, utgitt 2008, justeringer 2016, målestokk 1:7.500, ekvidistanse 5 m.
Laserprint fra ?.

**TERRENG**

Vanlig grovkupert Bergensterreng. Alle løypene går i område med mange stier.

Grunnet høy undervegetasjon kan noen av stiene stedvis være vanskelig å få øye på.

En del dyretråkk finnes i terrenget (ikke med på kartet). Løpsterrenget er så å si fritt for nedfall fra stormen «Nina», men enkelte rotvelter kan en komme i kontakt med avhengig av veivalg.

# LØYPER / KLASSER

Nybegynnerløype ca 1,5 km: D/H-10N, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, Åpen N
C-løype ca 1,9 km: D-10, H-10, D11-13, H11-13, Åpen C

B-løype ca 2,5 km: H12-14, D12-16, D50-, D65-, Åpen B

A-kort løype ca 3,1 km: H15-16, D17-, H50-, H65-, Åpen AK

A-lang løype ca 4,0 km: H17-, D19-

Åpen N er for løpere/ledsagere over 16 år, Åpen C er for løpere/ledsagere over 13 år.
I C-løypa kan evt. ledsager «skygge», men skal ikke hjelpe barna til mange poeng.

# START OG UTLEVERING AV KART

Fleksi-start mellom kl. 17:30 og 18:30. 5 minutter å gå til start.

Løse postbeskrivelser for A- og B-løypene ved start, postbeskrivelsene finnes også på kartet.

Kart til A-løypene tas i startøyeblikket.

**STEMPLINGSSYSTEM**

EMIT. Brikker til leie for kr. 25.-.

# STARTKONTINGENT OG PREMIERING

D17-, H17-, D50-, H50-, D65-, H65-: kr. 75,-

Øvrige klasser: kr. 30,-

Ingen premiering, men sammenlagtpremiering iht [regionens regelverk](http://www.orientering.no/krets/hordaland/dokumenter/Documents/POKALKAMPREGLER_I_BERGENSREGIONEN_2014.pdf) etter sesongslutt.

# PÅMELDING

Forhåndspåmelding via Eventor innen mandag 29. august kl. 22:00:

Forhåndspåmeld deg hvis du tror du skal delta, det sendes kun faktura for faktisk startende. Etterpåmelding på arena løpsdag er mulig, men vil kunne medføre ventetid. Vær tidlig ute!

**LØPSLEDER**

Olav Lønne, 900 95 635, ollonne@broadpark.no

**LØYPELEGGER**

Jan Haugland

# KONTROLLØR

Per Haugland

**VEL MØTT!**