



## PM Fjord-O 2018

Haugesund IL Orientering og Odda O-lag ønskjer velkommen til Fjord-O - ein fire dagers konkurranse over fem dagar, med samanlagtpremiering. 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, løparendringar, generell info.

#### NYBYRJARKART

Alle til og med 12 år, D/H13-16C, D/H17C og alle N-klasser får utdelt kart i lagsposar.

#### ARENA/PARKERING/TRANSPORT

Arenaskisse alle dagar vil bli publisert i Eventor.

Parkeringsavgift:

Dag 1 og 2: Kr. 50,00 for bil (100 for 2 dagar) – Kontant betaling/Vipps i kiosk på arena.

Dag 3 og 4: Kr 50,00 for bil (100 for 2 dagar) – Kontant betaling/Vipps

#### LAGSTELT

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

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

#### DIREKTEPÅMELDING

Tilbod om direktepåmelding i følgjande løyper hos løpskontor: Direkte-A, Direkte-B, Direkte-C, Direkte-N og N-open. Direktepåmelding må gjerast innan 1 time før ordinær start.

#### STARTNUMMER/LAGSPOSAR/LEIGEBRIKKER

Lagsposar kan hentast på løpskontoret når ein kjem – inneheld backup-lappar, PM, startlister og kart til løype 11, 12, 13 og 14 (N- og C).

Sjølvbetjening av startnummer; desse er hengt opp ved løpskontoret på arena. Startnummer skal berast av alle, kvar dag. Same startnummer skal nyttast på alle fire løpa. Har ein mista startnummeret sitt kan ein ta kontakt med løpskontoret.

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. Desse er trykt på kartet i alle løpa. I tillegg er det lause postbeskrivingar i startbåsen – 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. Det skal stemplast på målpost ved mållinja. Det gjelder også dei som av ulike årsakar må bryte løpet.

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 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 dag 3 og 4 frå Joker Skarsmo.

## **KIOSK**

Sal av varm mat, vaflar, kaker og drikke på arena alle fire dagar. Kontant betaling og Vipps.

## **DRIKKE TIL LØPARANE**

Vann og saft etter målgang, sjølvbetjening. Vatn på start dag 2, 3 og 4.

Langdistanse dag 3 krysser elv i dei lengste løypene. Her og i bekker kan løparane trygt drikke.

## **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 OG BARNEPARKERING**

Småtrolløype på arenaen. Pris kr. 30,-. Kontant betaling eller Vipps.

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**

Toalett ved arena alle fire dagar. Dusj ved arena dag 1 og 2. Våtklut dag 3 og 4. .

## SANITET

Fyrstehjelp på arena

## RESULTAT ARENA

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

Live resultater på EQ-timing under kvart løp (med forbehold om nettdekning).

Elektronisk meldepost undervegs i løypa Dag 1 og 2 (med forbehold om nettdekning).

## LØPSLEIAR

Dag 1 og 2 – Grethe Paulsen Vie – mobil 481 52 509, Erling Haavik – mobil 982 37 431

Dag 3 og 4 – Eivind Tokheim - mobil 936 36 502, Erling Forstrøm, mobil 905 56 838

## JURY

Paal Bårdsen, Stavanger O-klubb

Erling Haavik, Haugesund Idrettslag

Erling forstrøm, Odda O-lag

## Klasseindeling og løypelengder:

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

NB. Klassar merka med blått er N-løyper, grønt er C-løyper, gult er B-løype og raudt er A-løyper.

\*Klassene H35 og H40 er slått sammen til H35.

\*\*Klassene D35 og D40 er slått sammen til D35. Klassen løper løype 5

## Direkteklasser

Direktepåmelding mogleg på arena inntil én time før start ved kvart løp.

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

## 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     |

17 år og eldre: Klassevinnar annonseras av speaker. Sjølvbetjening av premiar. Premiar kan også hentast dagen etter. Samanlagtpremiering fortløpande dag 4, når resultat er klare i ein klasse.

## Spesifikt Løp 1 og 2, onsdag 4. juli & torsdag 5. juli – Skudeneshavn, Karmøy kommune

### Adkomst/parkering:

Parkering ved Skudeneshavn ungdomsskole - 150 meter frå samlingsplass.

### Samlingsplass:

Idrettsanlegget, Skudeneshavn. [Kart](#)

### Start onsdag – dag 1:

Fristart N-open frå kl 16.00 – alle andre klassar frå kl 17.00.

Alle løyper: - ca 15 min. å gå frå samlingsplass, 1000 m langs veg.  
50 m til startpost for alle klassar

### Start torsdag – dag 2:

Fristart N-open frå kl 10.00 – alle andre klassar frå kl 11.00.

Start 1 – Løype 1-10 – ca 25 min. å gå frå samlingsplass, 3000 m på  
grusveg/sti  
50 m til startpost

Start 2: Løype 11-14 (N og C-løyper) - ca 10 min å gå frå  
samlingsplass - 1000 m på grusveg/sti

### Terrengekildring:

Dag 1: Mellomdistanse. Styrkt turområde. Småkupert med myrer og planta skog med innslag av kystlynghei. Varierende løpbarhet.

Dag 2: Langdistanse. Detaljrik og småkupert og delvis åpen kystlynghei. Innslag av planta skog. Varierende løpbarhet.

### Kart dag 1 og 2:

«Skudeneshavn», 2013, 1:10 000, 5 m ekvidistanse. Deler av kartet er synfart på ny i 2018. Lasertrykk frå Rambøll.

## Løp 3 og 4, laurdag 7. juli & søndag 8. juli – Seljestad, Odda kommune

### Adkomst/arena:

Parkering ved Korlevoll skistadion: 150 meter frå samlingsplass

### Samlingsplass:

Korlevoll skistadion. [Kart](#).

**Start lørdag – dag 3:** Fristart N-open frå kl. frå kl 15.00 – alle andre klassarr frå kl 16.00.

Start 1: Løype 1-10: - ca 30-35 minutter å gå traktorveg/sti frå samlingsplass  
40 meter til startpost

Start 2: Løype 11-14 ( N- og C-løyper) - 300 meter frå samlingsplass.

**Start søndag – dag 4:** Fristart N-open frå kl 10.00 – alle andre klassar frå kl 11.00.

Start 1: Løype 1-10: - ca 20-25 minutter å gå i terreng frå samlingsplass  
40 meter til startpost

Start 2: Løype 11-14: (N- og C-løyper) - 400 meter frå samlingsplass.

### Terrennskildring:

Dag 3: Langdistanse. Vekslande mellom skråli, småkupert og større kupering. Opne lettløpte myrar, bjørkeskog og noko barskog nær samlingsplass.

Dag 4: Mellomdistanse. Småkupert og detaljrikt, noko skråli, bjørkeskog og enkelte furuer, opne myrar og småberg.

### Kart dag 3 og 4:

Korlevoll, 1:10.000/1:7.500, 5 m ekvidistanse, utgitt 2006, korrigert for seinare endringar.

Laserutskrift frå eigen godkjent skrivar

