

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

**POKALKAMP løp nr. 2 / 2019 i Bergensregionen**

**tirsdag 7. mai 2019**

# ARENA

Alvøen Idrettspark, Loddefjord. Merket fra avkjørsel Alvøen på Sotraveien (RV 555).

Ingen barneparkering. Ingen garderobe eller toaletter.

**PARKERING:**

Alvøen Idrettsparks P-plass vis a vis Alvøveien 57. Merket til Arena, fra 200 – til 1200m langs vei. Vennligst følg anvisning fra parkeringsvakter. Reis kollektivt eller kjør kompis!

# KART

Utsnitt av Alvøen, utgitt 2010, justert 2018/19, målestokk 1:7.500, ekvidistanse 5 m.

**TERRENG**

Småkupert Bergensterreng, myrlendt. Alle løypene går i område med mange stier/veier.

# LØYPER / KLASSER

Nybegynnerløype ca 1,3 km: D/H-10N, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N, Åpen N
C-løype ca 1,6 km: D-10, H-10, D11-13, H11-13, Åpen C

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

A-kort løype ca 3,2 km: D15-16, D17-, H15-16, H50-, H65-, Åpen AK

A-lang løype ca 4,1 km: D19-, H17-

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

Kart som viser nybegynnerløypen og C-løypen vil være tilgjengelig i Eventor senest søndag kveld før løpet.

Iht pkt. 9.1 i konkurransereglene kan løpere født i 2004 eller tidligere velge å starte i H17-, og jenter født i 2004 eller tidligere velge å starte i D17- eller D19-.

# START OG UTLEVERING AV KART

Fleksi-start mellom kl. 17:30 og 18:30. Ca. 400 m 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. Kart til B-løypen tas 1 minutt før start.

Kart i N- og C-løypene utleveres på arena. Husk å ta med kart før du går til start.

**STEMPLINGSSYSTEM**

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

# STARTKONTINGENT OG PREMIERING

Kr. 50,- pr. løper.

Ingen premiering, men sammenlagtpremiering iht [regionens regelverk](http://orientering.no/media/filer_public/7e/f2/7ef28bd2-c9a5-48bb-ace7-d6964bd5185d/pokalkampregler-bergensregionen-20171120.pdf)etter sesongslutt.

# PÅMELDING

Forhåndspåmelding via Eventor innen mandag 6. mai 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**

Arne Halvorsen, 905 28 555, arnehal46@gmail.com

**LØYPELEGGER**

Olav Thornes

# KONTROLLØR

Gunnar Alsaker

**80-års jubilanten Årstad ILs o-gruppe ønsker**

**VEL MØTT!**