



PM



Vestlandsmeisterskap (DM)

Kaupanger

31. august og 1. september 2019

Laurdag 31.08.2019 - kl 14.00: mellomdistanse

Søndag 01.09.2019 – kl 11.00: langdistanse

Frammøte

Arena på Kaupanger Idrettspark, ca 10 km sør for Sogndal sentrum.

Merka fra Rv. 5 på Kaupanger. [Lenke til kart.](#)

Offentleg transport til Sogndal: fly (wideroe.no), buss (nettbuss.no) eller båt (norled.no).

Arena

Kaupanger Idrettspark <https://www.facebook.com/kaupanger.idrettslag/>

I tillegg til innadørs garderobar og toalett, er det [utandørs klatre-/treningspark](#) og sykkelløype (pumptrack).

Overnatting

Vesterland Feriepark (Hytter – hotell – camping) <http://www.vesterland.no/>

Kampanjekode: Orienteringshelg

Parkering

På arena. 50 kr pr dag, eller 70 kr for to dagar for parkering ved arena. Betalast med vipps 518376.

For dei som overnattar på Vesterland anbefalar me å gå (ca 1 km) merka langs gang- og grusveg.

Lett å kome til med barnevogn frå Vesterland og frå parkering ved arena.

Start

Laurdag: Første ordinære start kl 14.00. N-løypene er opne frå kl. 13.00.

Alle løyper har same start 750 meter frå arena. Merka med kvit/oransje o-band. Det er 50 m frå start til startpost. Merk at alle må innom startpost.

Søndag: Første ordinære start kl 11.00. N-løypene er opne frå kl. 10.00.

Start 1: Løype 1-4 har ca 1,6 km i oppoverbakke til start. Berekne god tid. Merka med kvit/oransje o-band. Det er 50 m frå start til startpost. Merk at alle må innom startpost.

Start 2: Løype 5-9 har 100 m til start. Merka med kvit/oransje o-band. Det er 20 m frå start til startpost. Merk at alle må innom startpost.

Langs sti på veg til start kan de kome i kontakt med løparar som har starta. Merke at de ikkje har rett til å hjelpe andre eller sjå på kartet til andre løparar. De har ikkje lov til å forlate merka sti då terreng utanom merka sti er konkurranseområde.

Ved start 1 søndag passerer løparane startområde med startbåsar, for å kome til område med toalett og løpardrikke (vatn) sør for start. De har høve til å varme opp på sti mot sør frå start – sjå kartoppslag på start 1.

Vår generalsponsor er



Det er ikkje toalett eller løpardrikke ved start laurdag eller ved start 2 søndag.

Startnummer: Alle løparar får utdelt startnummer ved samlingsplass/ resultattavler. Løparane har sjølve ansvar for å finne rette nummer på lista.

Kart

Kaupanger. Målestokk: 1:10.000 for løype 1-4 og 1:7.500 for løype 5-9. Ekvidistanse 5 m, utgitt 2019. Laserutskrift.

Kart får de i startøyeblippet for løype 1-6 og på arena for løype 7-9. Lause postbeskrivelsar tilgjengeleg på start.

Karta blir ikkje samla inn etter målgang. Merk at løparar som ikkje har starta ikkje har rett til å få informasjon om kart eller løype frå dei som har konkurrert.

Terreng og gjennomføring

Laurdag – mellomdistanse: Mange stiar for dei korte løypene. flatt og småkupert. Varierende framkommelegheit med open og lettlopt gran og furuskog, til tettare lauv- og granskog. Dei lengste løypene har middels kupering. Ein utydeleg sti er merka med plastband. Stien vil i hovudsak vere aktuell å følgje for løype 7-9.

Søndag – langdistanse: Løype 5-9 har terreng som på laurdag. Løype 1-4: Middels kupering og mykje nedoverbakke på slutten av løypene. Gran- og furuskog med svært god til redusert framkommeligheit. Det er publikumspost for løype 1-5 og 7 i hoppbakken – synleg frå arena. Væskepost (ubetjent) i løype 1-3.

Det er mange postar i terrenget og dei ligg stadvis tett. **Husk å sjekke kode på postane!**

Kryssing av forbodne områder vil medføre diskvalifikasjon. Desse områda er: dyrka mark (kartteikn 412), privat område (520).

Løyper/klassar

Løype	Nivå	Lengde (km)	Vinnartid (min)	Lengde (km)	Vinnartid (min)	Klassar
		Lørdag - mellom		Søndag - lang		
1	A	4,9	30-35	11	60-80	H21-, H19-20
2	A	4,2	30-35	7,3	50	D21-, D19-20, H17-18, H40-
3	A	3,8	30-35	5,2	45	D17-18, D40-, H15-16, H50-, H17-AK, A-open
4	A	3,4	30-35	4,2	40	D15-16, D50-, D60-, D17-AK, H60-, H70-
5	B	2,5	20-25	3,1	30	D13-14, H13-14, Utvikling B, B-open
6	B	2,3	30	2,6	35	D70-, H80-, D80-
7	C	2,0	15-20	2,3	20	D11-12, H11-12, Utvikling C
8	N-2	1,6	15	1,7	20	D9-10, H9-10, Utvikling N
9	N-1	1,1	15	1,3	15	N-open

Utheva klassar er DM-klassar

Alle løyper har moglegheit til etterpåmelding inntil kl 13 laurdag og kl 10 søndag.

I klassane A-open, B-open, N-open, Utvikling B, Utvikling C og Utvikling N er det moglegheit for påmelding undervegs i arrangementet.

Servicetilbod og fasilitetar

Kiosk, toalett og garderobe i klubbhus på arena. Sal av o-utstyr. Mogleg å sette opp telt. Me legg vekt på sunn mat i kiosken, fagpersonar på området har fått ansvar. Oppmodar deltakarane om å nytte tilbodet!

Vår generalsponsor er



Småttroll

Småttrolløype ved arena. kr 20,-

Barneparkering

Barneparkering på arena.

Påmeldingskontingent

	Ordinær påmelding (tom 28.8)	Etterpåmelding
17 år og oppover	Kr. 170	Kr. 255
13 -16 år	Kr. 85	Kr. 125
Til og med 12 år og U-klassar	Kr. 85	Kr. 85

Faktura for startkontingent blir send til laga etter løpet

Påmelding

Påmelding via eventor innan onsdag 28. august kl 22.00

Etterpåmelding

Etterpåmelding via Eventor innan fredag 30. august kl 19 (kjem då med i trekking av startliste)

Etterpåmelding i sekretariatet løpsdagen seinast 1 time før start (må då starte først)

Påmelding løpsdagen for open- og utvikling-klassar utan etterpåmeldingsgebyr til sekretariatet.

EKT/Tidtaking

Emit løparbrikke må nyttast. Leige av brikke kr. 25,-
(blir fakturert saman med startkontingent etter løpet).

PM og Startliste

PM og startliste blir lagd ut på Eventor innan fredag kveld klokka 22:00.

Premiering

N-open, D9-10 og H9-10, D11-12, H11-12	Premie til alle
Utvikling N, Utvikling C og Utvikling B	Premie til alle til og med 16 år
H15-16, D15-16, H13-14, D13-14,	Premier til 1/3 av antall startande
D17-18, H17-18, D19-20, D21-, H19-20, H21-	Premier til 1/8 av antall startande
Øvrige meisterskapsklasser, H17-AK, D17-AK	Premie til vinnaren

Løpsleiar: Jorunn, mobil: 99457432 e-post: jorunn.kristin@online.no

Løypeleggjar: Robert Tellvik og Christian Frøyd

TD (Teknisk delegert): Helge Schei, Førde IL, mobil: 90726290, e-post: helge.schei@kdu.no

Jury

Namn	Klubb
Jan Steineger, leiar av juryen	Gneist IL
Anne Westergård	Varegg Fleridrett
Edvin Helle	Askvoll og Holmedal IL

Eventuelle klager må vere skriftleg til juryen.

Vår generalsponsor er



Øvrig informasjon

Facebook: <https://www.facebook.com/Vestlandsmesterskap-i-orientering-2427491680654517/>

Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/10796>

Sogndal Idrettslag: <https://www.sogndalidrettslag.no/aktuelt-orientering>

Lenke til kart i Google: <https://www.google.no/maps/@61.1968934,7.2126009,16z>

Tufteparken Kaupanger: <https://www.facebook.com/tufteparkenkaupanger/>

Dei Heibergske samlingar: <http://www.dhs.museum.no/>

Dei Heibergske samlingar, ca 1,5 km frå arena, har ope både laurdag og søndag 10-15 med spesialpris til o-løparar i helga. Der får ein kjøpt enkel mat. Dei vil også ha nokre ekstra tilbod i samband med løpa og vonar fleire vil kome innom.

Intersport Sogndal har rabattar på mellom anna terrengsko og friluftsutstyr for løparar og dugnadsarbeidarar i samband med Vestlandsmeisterskapen. Sjå facebook og oppslag på samlingsplass.

JarvisX4 O-Sport stiller på DM og selger o-utstyr, betaling med kort.

Kart over arena – Kaupanger Idrettspark:



Vår generalsponsor er



Informasjon om N-open, Utvikling N, Utvikling C, og Utvikling B:

Det er det tillatt med skygge/ledsagar og samløp.

Utvikling B: Felles for dame- og herreløparar i alderen 12-20 år (fødselsår 1999- 2007). Tillatt med skygge/ ledsagar og samløp. Fri start, frå første ordinære starttid. Det er tidtaking, men ikkje rangering i resultatlista. Premie til alle opp til og med 16 år. Denne klassen erstattar dei tidlegare klassane D/H15-16 B og D/H17-20 B.

Utvikling C: Felles for dame- og herreløparar i alderen 10-20 år (fødselsår 1999- 2009). Tillatt med skygge/ ledsagar og samløp. Fri start, frå første ordinære starttid. Det er tidtaking, men ikkje rangering i resultatlista. Premie til alle opp til og med 16 år. Denne klassen erstattar dei tidlegare klassane D/H 13-16 C.

Utvikling N: Felles for dame- og herreløparar i alderen 10-20 år (fødselsår 1999-2009). Tillatt med skygge/ ledsagar og samløp. Fri start, kan starte 1 time før ordinær start. Det er tidtaking, men ikkje rangering i resultatlista. Premie til alle opp til og med 16 år. Denne klassane erstattar dei tidligare klassane D/H11-12 N og D/H13-16 N

D9-10 og H9-10: Tillatt med skygge/ ledsagar og samløp. Fri start, kan starte 1 time før ordinær start. Det er tidtaking, men ikkje rangering i resultatlista. Premie til alle. Desse klassane erstattar dei tidligare klassane D-10 og H-10.

N-open: Fri start, kan starte 1 time før ordinær start. Tidtaking. Ein kan få lapp med strekktid, men i resultatlista skal det kun stå deltatt. Premie til alle.

Forklaring løypenivå:

N-1: Lett nybyrjarløype. Tydelege ledelinjer av typen stor og liten sti. Postar på/rett ved sida av ledelinje og ved skifte av ledelinje. Merking der det ikkje er tydeleg ledelinje

N-2: Nybyrjarløype. Det skal vere eitt vegval langs opplagt ledelinje frå post til post. Kan i tillegg vere mogeleg å kutte mellom postane på nokre strekk. Kan ha skifte av tydeleg ledelinje ved post og 1-3 gongar mellom postane. Postar kan henge 5-15 meter frå ledelinja, men skal synast frå ledelinja.

C: Avansert byrjarløype (litt øvd). Løype med mykje ledelinjer, men det treng ikkje vere samanhengande. Nokre strekk med fleire moglege vegval, postar kan henge 100-150 meter frå ledelinje, men skal ha ein god oppfangande front og tydeleg oppfangar bak posten.

B: Løype for den kompetente (øvd). Frå ledelinje-o til meir kurve-o og vegvals-o. Eit godt siste sikre haldepunkt (angrepspunkt) med god inngang til posten. Det skal vere ein sikker oppfangande detalj 100-250 meter bak posten.

A: Løype for den kompetente (øvd). Krav til fin- og grov- o med kart og kompass. Krevjande vegvalsstrek med fleire alternative val.

Vår generalsponsor er

