



INDRE ØSTFOLD OK og OK MOSS
inviterer til

Østfold O-weekend

26. april – 28. april 2013

26. APRIL

Norgescup sprint jr. og sr. / World Ranking Event

27. APRIL

Lørdagskjappen, inkl. norgescup jr. og sr. mellomdistanse

28. APRIL

Smaalenenløpet, inkl. norgescup jr. og sr. langdistanse

Norsk orienterings hovedsponsorer:



noname



SPORT 8.NO



Norgescup sprint

jr. og sr.

- World Ranking Event -
med begrenset løpstilbud for øvrige deltakere



fredag 26. april 2013

- Frammøte:** Askim stadion. Merket fra E18, 1 km sør for Askim.
Parkering: På anviste plasser ved Askim stadion, inntil 400 m å gå til arenaen.
Kart og terreng: Askim sentrum. Utgitt 2013. Målestokk 1:5 000. Ekv. 2 m. Sprintnorm. Løpsterrenget er variert med en blanding av bykvartaler, villastrøk, park og nærterreng.
Start: Første start kl. 15.30. Avstand til start er 250 m.

KLASSER OG LØYPELENGDER						
Norgescupklasser	Vinnertid	Startintervall	Øvrige løpstilbud	Vinnertid	Startintervall	
D 17-18 E	13.15 min	1 min	D 13-14	15 min	1 min	
H 17-18 E	13-15 min	1 min	H 13-14	15 min	1 min	
D 19-20 E	13-15 min	1 min	D 15-16	15 min	1 min	
H 19-20 E	13-15 min	1 min	H-15-16	15 min	1 min	
D 21 E	13-15 min	1 min	N åpen	15 min	fri start 15.00	-17.00
H 21 E	13-15 min	1 min	Direkte 1 ungdom	15 min	første start kl.	15.30
			Direkte 2 damer	15 min	første start kl.	15.30
			Direkte 3 herrer	15 min	første start kl.	15.30

Eventuell deling av klasser som følge av stor deltakelse gjøres i tråd med NOFs regelverk for Norgescup.

- Kvittering:** Tidtaking og stemplingskontroll for Norgescupklasser, D/H 13-14 og D/H 15-16 skjer ved bruk av EmiTag/Emit Touch-Free Pro system. EmiTag deles ut ved start. For øvrige klasser brukes «vanlig» Emit løperbrikke. Det er ikke mulig å leie brikke for norske løpere. Et begrenset antall leiebrikker er tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber for kr. 50,-.
- Påmelding:** Påmelding for Norgescupklasser og D/H 13-14 og D/H 15-16 gjøres via Eventor (<http://eventor.orientering.no/Events/Show/1190>). Påmelding for øvrige klasser gjøres via Eventor (<http://eventor.orientering.no/Events/Show/2547>). Lenke finnes også på klubbens nettside www.indre-ostfold.com. Påmelding skal være arrangør i hende **senest mandag 22. april kl 23.59**.
- Etteranmelding:** Via Eventor **senest onsdag 24. april kl 23.59**. Påmelding til direkteklassene kan også gjøres løpsdagen inntil kl. 15.00
- Avgifter:** D/H -16: kr 90,-, D/H17-: kr. 180,-. Tillegg for etteranmelding: D/H 13-16: kr 45,-, D/H17-: kr. 90,-. Direkteklasser D/H – 16: kr. 70,-, D/H 17-: kr. 130,-. Ingen tillegg for etteranmelding i direkteklasser. Avgift for leiebrikke (utenlandske løpere) og endring av påmeldingsdata: kr. 50,-. Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber betaler kontant ved utlevering av lagspose. Løpets kontonr: 1100.11.51365.
- Premiering:** I henhold til NOFs regler.
- Salg:** Sport8kommer med salgstelt på arena på Norgescup sprint og har godt utvalg av sesongens varer.
- Vask:** Dusj i Askimhallen.
- Overnatting:** Se www.visitindre.no, www.visitmoss.no
- Løpsledelse:** Løpsleder: Ståle Ruud. Løypelegger: Sigmund Vister. Kontrollør: Jan Arild Johnsen.
- Informasjon og pressekontakt:** På internett: www.indre-ostfold.com.
 Informasjon: pal.tveter@norgespost.no.
 Pressekontakt Claes-Tommy Herland, Herland@skiforbundet.no, tlf. 92827283.

**Bli også med på OK Moss sitt løp - LØRDAGSKJAPPEN, lørdag 27. april og
 Indre Østfold OK sitt løp - Smaalenenløpet 28. april**

<http://www.ok-moss.no>

<http://www.indre-ostfold.com>

ØK MOSS ØNSKER VELKOMMEN TIL



LØRDAGSKJAPPEN

LØRDAG 27. APRIL 2013



FREMMØTE: Karlshus bruk i Råde. Avkjøring fra E6, følg skilt til Råde. Merket fra Karlshus sentrum i Råde (ca. 10 km syd for Moss).

ARENA: Arena består hovedsakelig av asfaltert dekke inne på området til bedriften Karlshus Bruk. Det blir storskjerm på arenaen med dekning av norgescupen.

PARKERING: Parkering på anviste plasser på gruslagt fotballbane og asfalterte områder hos lokale bedrifter. 900-1500 meter å gå langs asfaltert barnevognvennlig vei i idylliske omgivelser til arena. Vi må i år betale Råde IL for parkeringsområder og må av den grunn dessverre ta kr. 20 i parkeringsavgift.

KART OG TERRENG: Henestangen, utgitt 2013, målestokk 1:10000. Klassene D/H 45- har målestokk 1:7500. Terrenget er middels kupert og detaljrikt. Noe hogst. Stort sett fin bunn. En del stier og ledelinjer nær samlingsplass.

START: N-åpen har valgfri starttid fra kl. 11.00, øvrige klasser har første start kl. 12:00.

Avstand til start:

- Norgescup: 1800m (Start 1)
- N, C, <14 år, >D60 og >H70: 600m (Start 2)
- Øvrige klasser: 1800m (Start 1)

Norgescup

Klasser	Nivå	Lengde	Klasser	Nivå	Lengde
D17-18E	A	3,0 km	H17-18E	A	3,6 km
D19-20E	A	3,1 km	H19-20E	A	3,8 km
D21E	A	4,9 km	H21E	A	6,3 km

Jaktstartklasser

Klasser	Nivå	Lengde	Klasser	Nivå	Lengde
D13-14	B	3,0 km	H13-14	B	3,0 km
D15-16	A	4,0 km	H15-16	A	4,5 km

Øvrige klasser og løyper

Klasser	Nivå	Lengde	Klasser	Nivå	Lengde
N-åpen	N	1,4 km	Direkte N	N	1,4 km
Direkte C	C	3,0 km	Direkte A	A	5,0 km
D-10	C	2,0 km	H-10	C	2,0 km
D11-12	C	2,5 km	H11-12	C	2,5 km
D11-12N	N	2,0 km	H11-12N	N	2,0 km
D13-16C	C	2,5 km	H13-16C	C	2,5 km
D13-16N	N	2,0 km	H13-16N	N	2,0 km
D17AK	A	3,5 km	H17AK	A	4,0 km
D17C	C	3,0 km	H17C	C	3,0 km
D17N	N	2,5 km	H17N	N	2,5 km
D21A	A	5,0 km	H21A	A	7,0 km
D35	A	4,5 km	H35	A	6,5 km
D40	A	4,5 km	H40	A	5,5 km
D45	A	4,5 km	H45	A	5,0 km
D50	A	4,0 km	H50	A	5,0 km

D55	A	3,5 km	H55	A	4,5 km
D60	A	3,0 km	H60	A	4,5 km
D65	A	3,0 km	H65	A	4,0 km
D70	A	2,5 km	H70	A	3,0 km
D75	A	2,5 km	H75	A	3,0 km
D80	A	2,5 km	H80	A	2,5 km
			H85	A	2,5 km

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder, og sammenslåing/deling av klasser. De som ikke kommer med i eliteklasser overføres til tilsvarende A-klasser.

STARTKONTINGENT

KLASSER	ORDINÆR STARTKONTINGENT (t.o.m. 22.04)	ETTERANMELDING (23. – 25. april)	ENDRING BRIKKE/ KLUBB/ KLASSE
D/H -12	Kr. 90,-	Kr. 90,-	Kr. 0,-
D/H 13-16	Kr. 90,-	Kr. 135,-	Kr. 40,-
D/H 17-	Kr. 180,-	Kr. 270,-	Kr. 50,-

Direkteløyper: Kr 70,- tom D/H-16 og kr. 130,- D/H17-

Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber må betale på forhånd til: Sparebank1: Swift RYGSNO22, kontonr: 1080.24.08604 IBAN NO9310802408604 (eller ved utlevering av lagsposen).

LØRDAGSKJAPPEN PÅ INTERNETT: <http://www.ok-moss.no/kjappen13/>
INFORMASJON: info@ok-moss.no

PÅMELDING: Eliteklasser (norgescup) og jaktstartklasser (D/H 13-14 og D/H 15-16) har påmelding via [Eventor](#) med frist mandag 22. april kl. 23:59. Påmelding for øvrige klasser gjøres via [Eventor](#) med frist mandag 22. april kl. 23:59.

ETTERANMELDING: Via Eventor senest torsdag 25. april kl 23:59.

KVITTERING: Emit EKT. I utgangspunktet ingen brikkeleie til norske løpere, men eliteløpere og løpere i D/H 13-14 og D/H 15-16 skal følges opp av speaker og skal innom noen onlineposter og kan ikke benytte displaybrikke. Løperne i disse 8 klassene har jaktstart i Smaalenenløpet på søndag. Løpere i disse klassene som bare har displaybrikke kan låne annen brikke av arrangøren for kr.50. Ellers er det et begrenset antall leiebrikker til kr. 50 tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber.

PREMIERING: I henhold til NOFs regler. Løpere som er 12 år og yngre premieres etter målgang.

SALG: Trimtex og Sport8

VASK: Våtklut, men dusj for norgescupløperne i Råde ILs lokaler 1200 meter unna

OVERNATTING: www.visitmoss.no og www.visitindre.no

LØPSLEDELSE

Løpsleder: Stein Klyve, tlf. 980 64 323 (etter kl. 17), kjappen@ok-moss.no
 Løypeleggere: Morten Johansen (Norgescup) og Erik Sandbæk
 Kontrollører: Bernt O. Myrvold (Norgescup) og Kjetil Karlsen

PRESSE: Stein Klyve

SMÅTROLL Kr. 20. Småtroll har start ved arena med starttid fra kl. 11.00.

BARNEPARK Gratis barnepark for barn over 2 år.

**Bli også med på Indre Østfold OK sitt løp 26. april
og Smaalenenløpet 28. april**

<http://www.ok-moss.no>

<http://www.indre-ostfold.com>

Indre Østfold orienteringsklubb inviterer til



Smaaleneneløpet

m/norgescup jr. og sr.

søndag 28. april 2013



- Frammøte:** Lundeby & Co i Hærland. Merket fra E18, 7 km øst for Momarkenkrysset i Mysen.
- Parkering:** Ved samlingsplass og langs vei. Inntil 1 500 m å gå til arena.
- Kart og terreng:** Løken - Ørken. Utgitt 2013. Ekv. 5 m. Målestokk 1:10 000 for eliteklasser og de lengre løypene, 1:7 500 i øvrige klasser. Kartet er av god kvalitet. Terreng er svakt til middels kupert og består av noen detaljerte lettløpte åsrygger omkranset og oppstykket med dyrket mark, med noen store gjennomskjærende stier på tvers av terreng. Terreng har for det meste god løpbarhet, men partier med noe tettere skog.
- Start:** Første start kl. 11.00. Avstand til start er 600 meter. N-åpen har fri starttid fra kl. 10.30 til 13.00.

KLASSER OG LØYPELENGDER							
Ordinære klasser	Nivå	Lengde	Kart	Norgescupklasser	Nivå	Lengde	Kart
N-åpen	N	1,7 km	1: 7 500	H21E, jaktstart	A	13,0 km	1:10000
D11-12N, H11-12N	N	1,9 km	1: 7 500	D21E, jaktstart	A	9,0 km	1:10000
D13-16N, H13-16N	N	1,9 km	1: 7 500	H19-20E, jaktstart	A	10,0 km	1:10000
D17N, H17N	N	2,2 km	1: 7 500	D19-20E, jaktstart	A	7,0 km	1:10000
D10, D11-12, D13-16C, H10, H11-12, H13-16C	C	2,2 km	1: 7 500	H17-18E, jaktstart	A	8,5 km	1:10000
D17C, H17C	C	2,7 km	1: 7 500	D17-18E, jaktstart	A	6,0 km	1:10000
D-13-14, H13-14, jaktstart	B	3,3 km	1: 7 500				
D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	2,6 km	1: 7 500				
D60, D65, H70, H75, D40AK	A	3,9 km	1: 7 500				
D15-16, jaktstart	A	4,5 km	1:10000				
D50, D55, H65, H40AK	A	4,6 km	1: 7 500				
D40, D45, H60, D17AK	A	5,6 km	1: 7 500				
H15-16, jaktstart	A	6,0 km	1:10000				
H50, H55	A	7,1 km	1: 7 500	Direkteløyper			
D21A, D35, H45, H17AK	A	7,5 km	1:10000	Direkte 1	N	2,2 km	1: 7 500
H40	A	8,1 km	1:10000	Direkte 2	C	2,7 km	1: 7 500
H21A, H35	A	9,5 km	1:10000	Direkte 3	A	4,6 km	1: 7 500
				Direkte 4	A	7,5 km	1:10000

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder og sammenslåing/deling av klasser.
Eventuell deling av klasser som følge av stor deltakelse gjøres i tråd med NOFs regelverk for Norgescup.

- Jaktstart:** I Norgescupklasser og klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 arrangeres det jaktstart på bakgrunn av resultatene i Lørdagskjappen 27. april 2013. For øvrige klasser er det ordinær minuttstart.
- Kvittering:** Stemplingskontroll ved bruk av Emit EKT. Tidtaking ved hjelp av EmiTag for Norgescupklasser og D/H 13-14 og D/H 15-16 (displaybrikker kan ikke benyttes i disse klassene). EmiTag deles ut ved start. Det er ikke mulig å leie brikke for norske løpere. Et begrenset antall leiebrikker er tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber for kr. 50,-.
- Påmelding:** Påmelding for Norgescupklasser og D/H 13-14 og D/H 15-16 gjøres via Eventor (<http://eventor.orientering.no/Events/Show/2536>). Påmelding for øvrige klasser gjøres via Eventor (<http://eventor.orientering.no/Events/Show/887>). Lenke finnes også på klubbens nettside www.indre-ostfold.com. Påmelding skal være arrangør i hende **senest mandag 22. april kl 23.59**.
- Etteranmelding:** Via Eventor **senest torsdag 25. april kl 23.59**. Påmelding til direkteklassene kan også gjøres løpsdagen inntil kl. 11.30.
- Avgifter:** D/H -16: kr 90,-, D/H17-: kr. 180,-. Tillegg for etteranmelding: D/H 13-16: kr 45,-, D/H17-: kr. 90,-. Direkteklasser D/H - 16: kr. 70,-, D/H 17-: kr. 130,-. Ingen tillegg for etteranmelding i direkteklasser. Avgift for leiebrikke (utenlandske løpere) og endring av påmeldingsdata: kr. 50,-. Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber betaler kontant ved utlevering av lagspose. Løpets kontonr: 1100.11.51365.
- Premiering:** I henhold til NOFs regler.
- Salg:** Sport8 kommer med salgstelt på arena på Smaaleneneløpet og har godt utvalg av sesongens varer.
- Vask:** Dusj ved samlingsplass.
- Overnatting:** Se www.visitindre.no, www.visitmoss.no

Løpsledelse: Løpsleder: Ståle Ruud. Løypeleggere: Rune Blågestad, Jørn Haugerud og Sigmund Vister.
Kontrollør: Kjell Lunde.

**Informasjon og
pressekontakt:** På internett: www.indre-ostfold.com.
Informasjon: pal.tveter@norgespost.no.
Pressekontakt Claes-Tommy Herland, Herland@skiforbundet.no, tlf. 92827283.

**Barnepark og
småttroll:** Gratis barnepark for barn over 2 år. Småttroll kr. 20,-.

**Bli også med på Indre Østfold OK sitt løp 26. april og
OK Moss sitt løp - LØRDAGSKJAPPEN, lørdag 27. april**

<http://www.ok-moss.no>

<http://www.indre-ostfold.com>



noname



SPORT 8.NO



Stipulert tidsskjema

Fredag 26. april

14.00 Arena åpner
15.30 Første start
16.15 Stipulert målgang D 19-20
16.30 Stipulert målgang D 17-18
16.45 Stipulert målgang H 19-20
17.15 Stipulert målgang H 17-18
17.30 Stipulert målgang D 21
18.00 Stipulert målgang H 21
18.30 Premieutdeling

Lørdag 27. april

12.00 Første start ordinære klasser
13.55 Siste start D 19-20
14.15 Siste start H 19-20
14.35 Siste start D 17-18
14.55 Siste start H 17-18
15.10 Siste start D 21
15.30 Siste start H 21

Søndag 28. april

11.00 første start ordinære klasser
12.30 Stipulert målgang D 13-14
12.40 Stipulert målgang H 13-14
12.50 Stipulert målgang D 15-16
13.00 Stipulert målgang H 15-16
13.10 Stipulert målgang D 17-18
13.20 Stipulert målgang H 17-18
13.30 Stipulert målgang D 19-20
13.40 Stipulert målgang H 19-20
13.50 Stipulert målgang D 21
14.00 Stipulert målgang H 21
15.00 Stevneslutt



Norsk orienterings hovedsponsorer:



noname



SPORT 8.NO

