

Indre Østfold orienteringsklubb inviterer til Smaalenenløpet



Søndag 19. april 2020

- Frammøte:** Lundebyvannet i Hærland, Indre Østfold kommune. Merket fra E18 i Hærland, mellom Mysen og Ørje.
- Parkering:** Parkeringsplassen på Lundebyvannet (offentlig badeplass) og nærliggende steder, 200-300 meter å gå til arena. Parkeringsavgift kr. 30, betales med Vipps eller kontant i kiosken.
- Kart og terreng:** Kart Hekollen. Utgitt 2019. Målestokk 1:10.000 i klasser med løyper over 6 km samt D/H15-16 og 1:7500 i øvrige klasser. Ekv. 5 m. Typisk Indre Østfold-terreng med gjennomgående god løpbarhet og god sikt. Noe redusert løpbarhet i enkelte partier på grunn av tynningshogst. Terrenget veksler mellom grovkupert til middels kupert.
- Start:** Første start kl. 11.00. Avstand til start er omtrent 1000 m for alle klasser. N-åpen har fri starttid fra kl. 10.30 til 13.00.

Klasser og løyper:

Klasser	Nivå	Lengde	Målestokk	Klasser	Nivå	Lengde	Målestokk
D17-18E	A	6,0 km	1:10.000	H17-18E	A	7,5 km	1:10.000
D19-20E	A	6,6 km	1:10.000	H19-20E	A	8,1 km	1:10.000
D21E	A	8,7 km	1:10.000	H21E	A	10,8 km	1:10.000
N-åpen	N	1,7 km	1:7500	N-åpen	N	1,7 km	1:7500
N2-åpen 10-16	N	2,4 km	1:7500	N2-åpen 10-16	N	2,4 km	1:7500
N2-åpen 17-	N	2,6km	1:7500	N2-åpen 17-	N	2,6 km	1:7500
C-åpen 10-16	C	2,6 km	1:7500	C-åpen 10-16	C	2,6 km	1:7500
C-åpen 17-	C	2,6 km	1:7500	C-åpen 17-	C	2,6 km	1:7500
B-åpen 10-16	B	2,8 km	1:7500	B-åpen 10-16	B	2,8 km	1:7500
B-åpen 17-	B	2,8 km	1:7500	B-åpen 17-	B	2,8 km	1:7500
A-Lang åpen	A	5,0 km	1:10000	A-Lang åpen	A	5,0 km	1:10000
A-Kort åpen	A	3,6 km	1:10000	A-Kort åpen	A	3,6 km	1:10000
D 9-10	N	2,4 km	1:7500	H 9-10	N	2,4 km	1:7500
D11-12	C	2,6 km	1:7500	H11-12	C	2,6 km	1:7500
D11-12N	N	1,4 km	1:7500	H11-12N	N	1,4 km	1:7500
D13-14	B	2,9 km	1:7500	H13-14	B	2,9 km	1:7500
D13-16C	C	2,3 km	1:7500	H13-16C	C	2,3 km	1:7500
D13-16N	N	1,8 km	1:7500	H13-16N	N	1,8 km	1:7500
D15-16	A	4,7 km	1:10.000	H15-16	A	5,6 km	1:10.000
D17AK	A	4,2 km	1:7500	H17AK	A	5,0 km	1:7500
D17AL	A	6,9 km	1:10.000	H17AL	A	8,1 km	1:10.000
D35	A	6,6 km	1:10.000	H35	A	7,5 km	1:10.000
D40	A	5,4 km	1:7500	H40	A	6,9 km	1:10.000
D45	A	5,0 km	1:7500	H45	A	6,9 km	1:10.000
D50	A	4,6 km	1:7500	H50	A	6,0 km	1:7500
D55	A	4,6 km	1:7500	H55	A	5,4 km	1:7500
D60	A	4,2 km	1:7500	H60	A	5,0 km	1:7500
D65	A	3,6 km	1:7500	H65	A	4,6 km	1:7500
D70	A	3,6 km	1:7500	H70	A	4,2 km	1:7500
D75	A	2,4 km	1:7500	H75	A	4,2 km	1:7500
D80	A	2,4 km	1:7500	H80	A	3,6 km	1:7500
D85	A	2,4 km	1:7500	H85	A	2,4 km	1:7500

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder. Endelige lengder kommer i PM.

Kvittering: Emitbrikke til både stempling og tidtaking. Et begrenset antall leiebrikker (kr 50,-) er tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber.

Påmelding: Påmelding gjøres via [Eventor](#). Påmelding **senest mandag 13. april kl 23.59**.

Etteranmelding: Via Eventor **senest torsdag 16. april kl 23.59**. Påmelding til **direkteklassene** og **N-åpen** kan også gjøres **løpsdagen på arenaen inntil kl. 11.00**.

Avgifter: D/H10-16: kr 100,-, D/H17-: kr. 200,-. Tillegg for etteranmelding: D/H13-16: kr 50,-, D/H17-: kr. 100,-. Direkteklasser kr. 200,-. Avgift for leiebrikke (utenlandske løpere) kr. 50,-. Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber betaler kontant ved utlevering av lagspose.

Premiering: I henhold til NOFs regler.

Vask: Våtklut

Overnatting: [Scandic Brennemoen](#) anbefales. Se for øvrig [reiseportalen for Indre Østfold](#) under "Overnatting" for andre muligheter.

Scandic

BRENNEMOEN

Løpsledelse:	Løpsleder:	Sindre Valsgård
	Løypelegger:	Sigmund Vister
	Løypekontrollør:	Astrid Bjørnerød, OK Moss

Informasjon og

pressekontakt: Smaaleneneløpet på Internett: [Eventor](#) og [Indre Østfold OKs hjemmeside](#).

Informasjon: tveter.pal@gmail.com

Pressekontakt: Claes-Tommy Herland, Herland@skiforbundet.no, tlf. 92827283.

Barnepark og

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

Salg: Runes O-Utstyr har salgstelt på arena

Smaaleneneløpet er en del av **Østfold O-Weekend**.

Meld deg også på **Lørdagskjappen** lørdag 18. april. Arrangør: OK Moss

Velkommen til Østfold O-weekend!