



TAMBARSKJELVAR IDRETTLAG  
SKIPA 1905



FØRDE IDRETTLAG



# Innbyding til Fjord-O 2020

## Velkomen til Sunnfjord kommune og aktiv o-ferie 22-26.juli 2020

Tambar skjelvar IL og Førde IL i Sunnfjord, ynskjer velkommen til Fjord-O 2020.

Dei to første løpa går frå Ramsdalsheia ca. 13 km nordaust for Naustdal sentrum og ca.25 km frå Førde sentrum.

Dei to siste løpa går frå Langeland ski-og fritidssenter, ca.13 km sør for Førde sentrum.

Fjord-O er ein fire dagars konkurranse over fem dagar, med samanlagtpremiering. To av løpa er mellomdistanse og to løp som langdistanse.

### Løp 1 og 2, onsdag 22. juli & torsdag 23. juli - Naustdal

#### Samlingsplass:

Ramsdalsheia, ca. 10 km nordaust for Naustdal sentrum. Parkering 0-500 meter frå samlingsplass.

**Start onsdag:** Kl. 16.00 – ca. 10 min. å gå frå samlingsplass

**Start torsdag:** Kl. 16.00 – ca. 20 min. å gå frå samlingsplass

Opne klassar har fri start frå fyrste ordinære start. N-open kan starte 1 time før ordinær start.

#### Terreng:

Dag 1: Mellomdistanse. Ope fjellterreng. Stort sett lettsprunge med gras botn. Noko svaberg og skrentar.

Dag 2: Langdistanse. Som dag 1

#### Kart begge dagar:

«Ramsdalsheia», kartet er synfart og teikna av Norvald Ospehaug med nye laserkurver i 2019/2020.

### Løp 3 og 4, laurdag 25. juli & søndag 26. juli - Førde

#### Samlingsplass:

Langeland ski-og fritidssenter, ca. 13 km syd for Førde sentrum. Parkering på arena.

**Start laurdag:** Kl. 16.00 – ca. 20 min. å gå frå samlingsplass til start 1 og 10 min til start 2.

**Start søndag:** Kl. 11.00 – ca. 10 min. å gå frå samlingsplass

Opne klassar har fri start frå fyrste ordinære start. N-open kan starte 1 time før ordinær start.

#### Terreng:

Dag 3 : Langdistanse. Halvope fjellskogterreng, bjørk og furuskog med myrar og slake skråljer.

Variasjon mellom område med stor detaljrikdom til område med få detaljar. Særst godt løpbart terreng, det gjeld også på myrane. Innslag av skogsveggar og skitraséar.

Dag 4: Mellomdistanse. Som dag 3.

#### Kart begge dagar:

«Bringeland», kartet er synfart og teikna av Gunnar Gytri med nye laserkurver i 2019/2020.



TAMBARSKJELVAR IDRETTSLAG  
SKIPA 1905



FØRDE IDRETTSLAG



## Klassar og løypetilbod

Løype	Herrar	Damer	Løp1 og 4 Mellom- distanse	Nivå	Løp 2 og 3 Lang- distanse	Målestokk	
						Løp 1 og 2	Løp 3 og 4
1	H21		5,8 km	A	9,0 km	1: 7 500	1:10000
2	H19-20, H35		5,4 km	A	7,0 km	1: 7 500	1:10000
3	H17-18, H40	D21, D19-20	5,2 km	A	6,0 km	1: 7 500	1:10000
4	H45 AL-open	D35, D17-18, AL-open	5,0 km	A	5,5 km	1: 7 500	1:10000
5	H50, H15-16,	D40, D 45	4,8 km	A	5,0 km	1: 7 500	1:10000
6	H 55, H60, H17 AKort, AK-open	D15-16, D50, AK-open	4,2 km	A	4,6 km	1: 7 500	
7	H65, H70 H50K,	D55, D17 AKort	3,2 km	A	4,0 km	1: 7 500	
8	H13-14, B-open 17-	D13-14, D60 B-open 17-	3,0 km	B	3,5 km	1: 7 500	
9	H75,H80, H85 B-open 10-16	D65, D70, D75, D50K, D80, D85 B-open 10-16	2,8 km	B	3,0 km	1: 7 500	
10	C-open 17-	C-open 17-	2,8 km	C	3,0 km	1: 7 500	
11	H11-12, C-open 10-16	D11-12, C-open 10-16	2,3 km	C	2,3 km	1: 7 500	
12	N2-open 17- H 9-10	N2-open 17- D 9-10	1,8 km	N 2	1,8 km	1: 7500	
13	N2-open 10-16	N2-open 10-16	1,5 km	N 2	1,5 km	1: 7 500	
14	N-open	N-open	1,3 km	N 1	1,3 km	1: 7 500	

## Direktepåmelding på arena

Alle opne klassar.



**TAMBARSKJELVAR IDRETTSLAG**  
SKIPA 1905



**FØRDE IDRETTSLAG**



## EMIT Kontrollsystem

Emit kontrollsystem vert brukt på alle fire (4 )løpa. Brikke kan leigast for kr. 50 per dag.

## Premiering

Klasser	Kvart løp	Samanlagt 3 av 4 løp
17 år og eldre	Klassevinnar	1/8-del
13-16 år	Klassevinnar	1/3-del
12 år og yngre	Alle	Ingen premie
AL og AK -open	Klassevinnar	Ingen premie
B-open 17-	Klassevinnar	Ingen premie
B-open 10-16	Alle	1/3-del
C-open 17-	Klassevinnar	Ingen premie
C-open 10-16	Alle	1/3-del
N2-open 17-	Klassevinnar	Ingen premie
N2-open 10-16	Alle	Ingen premie
N-open	Alle	Ingen premie

## Påmelding

Nettbasert påmelding ved påmeldingssystemet EVENTOR opnar 1.februar.

- Tidleg påmeldingsfrist: 1. april kl. 23:59.
- Ordinær påmeldingsfrist: 15. juni kl. 23:59.
- Etterpåmeldingsfrist: 1. juli kl. 23:59.

Etter 1. juli og fram til løpsdagen er påmelding i opne klassar med påmelding på arena einaste alternativ. Alle påmeldingsavgifter i tabellen under er per løp.

Alder	Før 1. april	Før 15. juni	Etter 15. juni	Etter 1. juli (på Arena)
T.o.m. 12 år	NOK 100	NOK 125	NOK 125	
13 – 16 år	NOK 125	NOK 150	NOK 210	
F.o.m. 17 år	NOK 210	NOK 275	NOK 340	
Alle opne klassar				50 % etterpåmeldingsavgift

## Faktura og betaling

Norske klubbar blir fakturert etter kvar påmeldingsfrist. Utanlandske klubbar betaler startkontingenten ved påmelding til:

Mottakar: Førde Idrettslag - Fjord-O 2020, postboks 238 6801 Førde

Kto.nr. 3705.38.54304

Merk innbetaling med etternamn

IBAN: NO6737053854304 andre siffer er bokstaven O

SWIFT/BIC: SOFJNO22 andre, og tredje siste siffer er bokstaven O

Bankadresse: Sparebanken Sogn og Fjordane, Langebruvegen 12, postboks 113,6801 Førde.

Alle bankgebyr må betalast av avsendar.

Gebyr NOK 50 per endring av klasse, brikkenummer, starttid, m.m. etter 15. juni. Leigebrikke, NOK 50 per dag, blir rekna som bestilt av alle som ikkje legg inn brikkenummer i Eventor ved påmelding. Tapt leigebrikke blir fakturert med NOK 600.



TAMBARSKJELVAR IDRETTSLAG  
SKIPA 1905



FØRDE IDRETTSLAG



## Småtroll & barneparkering

Det blir Småtrollarrangementet og barneparkering på kvar arena.

## Servering på arenaer

Sal av varmmrettar og lett mat på samlingsplass alle dagar.

## Sal av o-utstyr

Det blir sal av O-utstyr/sportsutstyr på arena frå 4 All sport

## Overnatting

Informasjon om overnatting vil bli lagt ut på Facebook "http://2020.fjord-o.no» etter kvart som det blir tilgjengeleg.

## O- Camp

Det vert ikkje organisert o-camp

## Opplevingar i Sunnfjord:

[Welcome to Sunnfjord](#)

[Velkommen til Sunnfjord](#)

## Overnatting i Sunnfjord:

[Søk overnatting](#)

[Accommodation Search & Book](#)

