



Sogndal IL

har gleda av å invitere til



KM Sprint og KM langdistanse

Laurdag 9. og søndag 10. sept 2023

Frammøte og parkering

Arena i Sogndal sentrum laurdag og Sogndal skisenter Hodlekve i Rindabotn søndag. Merka fra Rv. 5.

Start

Første ordinære start både laurdag og søndag er kl. 12.

Kart

Laurdag: Sogndal sentrum. Målestokk: 1:4.000. Ekvidistanse 5 m, utgitt 2021. Revidert sommar 2022. Laserutskrift.

Søndag: Sogndal skisenter - Hodlekve Målestokk: 1:10.000 / 1:7.500. Ekvidistanse 5 m, utgitt 2010. Revidert 2022. Laserutskrift.

Terreng

Laurdag: Bebyggelse og gatenett. Mest asfalt med mindre område gras og grusdekke.

Søndag: Fjellterreng, lav bjørkeskog og diffust myrterreng for A- og B-løypene. N- og C-løypene går i eit område med meir skiløyper, stiar og vegar.

Løyper og klassar

Løype	Nivå	Laurdag		Søndag		Klassar
		Lengde (km)	Vinnartid (min)	Lengde (km)	Vinnartid (min)	
1	A	3,5	12-15	7,5	60	H19- (kun lang), H17- (kun sprint)
2	A	3,0	12-15	6,0	50-60	D19- (lang), D17- (sprint), H17-18 (lang), H40-, AL-open
3	A	2,8	12-15	4,5	40-50	D40-, D17-18 (lang), H15-16, H50-
4	A	2,5	12-15	3,8	40-50	D15-16, D50-, D60-, H60-, AK-open
5	B	2,0	12-15	3,3	30-40	D13-14, H13-14, B-open 10-16, B-open 17-, H70, D70-, H80-, D80-
6	C	1,5	12-15	2,2	20	D11-12, H11-12, C-open 10-16, C-open 17-
7	N-2	1,3		1,5		N2-open 10-16, N2-open 17-, D9-10, H9-10
8	N-1	1,0		1,0		N-open

NB: Open-klassar har fri start frå kl 11.00 og det er tillate med samspringing og skygge/ledsagar. Kart delast ut på arena for: N-open, N2-open 10-16, N2-open 17-, D/H9-10, D/H11-12 og C-open 10-16. Eldste seniorklasse i KM sprint er D17- og H17-, og i KM lang D19- og H19-.

Vår generalsponsor er



Overnatting

Sogndal skisenter Hodlekve (hytter): <https://www.sogndalskisenter.no/hytteutleige>

Vesterland Feriepark (hytter, hotell, camping): post@vesterland.no tel. 57627100
<https://www.vesterland.no/>

Arrangøren vil prøve å få til felles sosialt opplegg for alle i Hodlekve laurdag kveld, der også O-trolleiren og ungdomssamlinga skal vere.

Service tilbud og fasilitetar

Offentlege toalett nær arena laurdag. Saman med andre aktør arrangjerar Sogndal denne dagen bygda helg og løpskonkurransen SMILI. Det blir nok mykje liv og røre i sentrum. Toalett og kafé på arena søndag.

Småttroll

Ja, berre søndag.

Påmeldingskontingent

	Ordinær påmelding (tom. 5.9)	Etterpåmelding
17 år og oppover, ordinære klassar	Kr. 140	Kr. 210
AL-open AL, AK-open, B-open 17- C-open 17-, N-open 17-	Kr. 140	Kr. 140
13-16 år, ordinære klassar	Kr. 80	Kr. 120
Til og med 12 år og Open-klassar 10-16 år	Kr. 80	Kr. 80

Faktura blir send til laga etter løpet.

Påmelding

Påmelding på Eventor innan tysdag 5. september kl 23.

KM Sprint:

KM lang:

Etterpåmelding

Etterpåmelding på Eventor fram til fredag 8. september kl 19.

Etterpåmelding i sekretariatet løpsdagen til seinast 1 time før start. Desse må starte først.

Direktepåmelding i open-klassar løpsdagen i sekretariatet, utan etterpåmeldingsgebyr.

EKT/Tidtaking

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

PM og Startliste

PM og startliste blir lagt ut på Eventor fredag kveld.

Premiering

N-open, N2-open 10-16, D9-10, H9-10, D11-12, H11-12, C-open 10-16, B-open 10-16	Premie til alle
H15-16, D15-16, H13-14, D13-14, N2-open 17-, C-open 17-	Premiar til 1/3 av dei startande
D17-, H17-	Premiar til 1/8 av dei startande
Øvrige klassar	Premie til vinnaren

Vår generalsponsor er



Informasjon om samlingar

O-troll leir <https://eventor.orientering.no/Events/Show/18513>

Krinslagssamling <https://eventor.orientering.no/Events/Show/18514>

Nyheiter på Sogndal IL O-gruppa si side: <https://www.sogndalidrettslag.no/aktuelt-orientering>

Løpsleiar

Anna-Karin Clarin – mobil: 97690733, e-post: akclarin@gmail.com

Løypeleggjarar

Laurdag: Jakob Kalvig Skogan

Sundag: Christian Frøyd

TD (Teknisk delegert)

Ove Oklevik (95726238)

Vel møtt!

Vår generalsponsor er

Luster Sparebank 

Forklaring løypenivå:

LØYPE - NIVÅ		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N-åpen skal tilbys N1 løype. Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	Nybegynner (lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinja på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse D/H 9-10 skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype	Avansert begynnner (nokså lett) Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD	B-løype	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal ligge på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART	A-løype	Erfaren Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.

Vår generalsponsor er