



**Imås IL inviterer til
KM Sprint AAOK og VAOK
med bonus-sprintstafett
lørdag 30. april 2016**



- Samlingsplass:** Groos friområde, 2 km sørvest for Grimstad sentrum.
Merket fra fylkesvei 420 (Vesterled) ved krysset med Gooseveien. Parkering ved samlingsplass.
- Start:** KM-klasser: Fra kl. 14.00, startintervall minimum 1 minutt i hver løype.
Startliste vil bli trukket på forhånd i KM-klassene og kunngjøres på Eventor 29. april.

N-klasser: Fri start fra kl. 14.00.
Øvrige klasser: Fri start etter at KM-klasser er ferdig startet, startintervall 30 sekunder.

10 minutter å gå til start. Kartet utleveres i startøyeblikket, N-løpere får kartet på forhånd.
- Påmelding:** Påmelding gjøres via Eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6629>

Ordinær påmeldingsfrist er onsdag 27. april kl 23:59.
Etteranmelding fram til fredag 29. april kl 23:59 mot tillegg på 50 % av løpsavgift.
Ingen etteranmeldingsavgift for løpere t.o.m 12 år.
På løpsdagen er det kun tilbud om påmelding i N/C/A –Åpen direkteklasser.
- Påmeldingsavgift:** 60 kr for løpere t.o.m. 16 år. 110 kr for løpere f.o.m. 17 år.
- Kart/terreng:** Sprintkart Groosåsen 1:5 000, ekv. 2,5 m, utgitt 2006, sist revidert 2014.
Blanding av skog og boligområder.
- Klasser og løyper:**
KM-klasser VAOK:
D 13-14, D15-16, D17-20, D21-
H13-14, H15-16, H17-20, H21-
KM-klasser AAOK:
D 13-14, D15-16, D17-20, D21-
H13-14, H15-16, H17-20, H21-
Øvrige klasser:
D-10, D11-12N, D11-12, D13-16C,
D35-, D45-, D55-, D65-, D75-

H-10, H11-12N, H11-12, H13-16C,
H35-, H45-, H55-, H65-, H75-
N-Åpen, C-Åpen, A-Åpen.
- | Løyper | Nivå | Lengde | Klasser |
|----------|------|--------|---|
| Løype 1: | N | 1,2 km | D-10, D11-12N
H-10, H11-12N, N-Åpen |
| Løype 2: | C | 1,5 km | D11-12, D13-16C
H11-12, H13-16C, C-Åpen |
| Løype 3: | A | 2,0 km | D 13-14, D15-16, D65-, D75-,
H13-14, H75- |
| Løype 4: | A | 2,3 km | D17-20, D21-, D35-, D45-, D55-,
H15-16, H55-, H65- |
| Løype 5: | A | 2,5 km | H17-20, H21-, H35-, H45-, A-Åpen |
- Klasser kan bli slått sammen ved liten deltakelse.
I N-, og C-løyper kan flere løpe sammen med eller uten tidtaking.

Småttroll:	Ordinært småttrolltilbud.
Kvitteringsmetode:	EMIT-systemet benyttes. Brikke kan leies for 20 kr. Gratis for begynnere.
Resultater:	Eventor http://eventor.orientering.no/Events/Show/6629
Premiering:	Medaljer i KM-klasser. Premie til alle løpere til og med 12 år.
Løpsleder:	Per Kristian Tømt, tel. 991 26 390. e-post: perktomt@gmail.com .
Løypelegger:	Jan Petter Laugen
Teknisk delegert:	Vil bli oppnevnt av AAOK og oppdatert innbydelse kommer på Eventor når klart.
Jury:	AAOKs styre.

Bonus-sprintstafett: Like etter KM sprint-løpet – og før premieutdelingen for KM – inviterer vi alle deltagere til å delta i en morsom og spennende sprint-stafett i orientering.

KM sprint har såpass korte løyper at vi håper alle orker en liten runde ekstra!

Stafetten er for tomannslag etter modellen for sprintstafetten under VM på ski. Den ene løper etappe nr 1, 3, 5 og 7, mens den andre løper etappe nr 2, 4, 6 og 8.

Vi oppfordrer absolutt alle til å delta! De som har en partner å løpe på lag med kan melde seg på sammen. De som melder seg på alene vil bli tildelt en tilfeldig partner blant de andre alene-påmeldte.

Det er tre klasser: **Damer, Herrer og Mix Double**. Hver etappe er ca 400 meter.

Løypene går inne på Groos-området og de er så lette at nybegynnere fint kan gjennomføre dem. Samtidig gir de også mer erfarne løpere utfordringer fordi det blir en fartsfylt kniving mot dem man ønsker å måle seg mot.

Ideen er at både de raskeste elite-løperne, mosjonistene og nybegynnerne kan løpe sammen. En nybegynner kan gjerne velge å være på lag med en elite-løper – det velger man selv.

Påmelding gjøres direkte på samlingsplass og det er gratis å delta.

Det er ingen egen premiering i sprintstafetten, men husk at alle under 12 år uansett får premie ved å delta på KM sprint eller Småttroll.

Vi håper alle blir med på en uhøytidelig og uformell sprintstafett!

Starten på stafetten går på et passende tidspunkt etter at de fleste har kommet i mål på KM sprint – og før premieutdelingen for KM. De som måtte bruke ekstra lang tid på selve KM-løpet må nok påregne å ikke rekke starten på sprint-stafetten.

Lykke til med både KM sprint og sprintstafetten!