

Fjord-O 2010 Informasjon – PM

Tilkomst og parkering

Dag 1 og 2 er det Arena på **Øvre Haukåsen** om lag 2 km vest for Sogndal lufthavn. Følg skilting til flyplassen frå Sogndal sentrum, ca 20 km. Det er parkering ved flyplassen og langs fylkesvegen fram til flyplassen. Sti/traktorveg fører fram til Arena. Bilveg rundt flyplassen kan berre nyttast til spesielle køyretøy, her vil arrangøren ordna transport av barnevogner etc. etter behov.

Dag 3 og 4 er det Arena i **Hodlekve** om lag 13 km frå Sogndal sentrum. Følg riksveg 5 med skilting ”Førde” 11 km, og ta av ved skilting ”Hodlekve” og ”Fjord-O”. Her er det parkering ved Arena og langs vegen opp dit.

Parkeringsavgift kr. 30 pr. dag, eller kr 100 for alle dagane. Parkeringsbillett vert kjøpt ved parkering. Ha pengane klar, dermed unngår vi veksling og kø!

Treningskart

Vi tilbyr fire treningsområde med innlagde løyper på kart, 20-30 min køyring frå Sogndal:

- Kleppa, Leikanger – 6 eller 8 km
- Goro, Kaupanger – 6,5 eller 8 km
- Oklevik, Hafslo – 4,6 km
- Kaupanger skule, Kaupanger – 3,5 km

Karta vil vera til sals i O-camp på Fosshaugane tysdag 13. kl 19-21 og onsdag 14. kl 12-16. Deretter kan dei kjøpast på løpskontoret. 50 kr. pr. kart.

Toalett

Det er mobile toalett på Arena alle dagar, ingen garderobetilbod. I tillegg har SIL-hytta WC for dag 3 og 4. Her er det forbod mot piggsko.

Barneparkering

Barneparkeringa er open kvar dag frå 1 time før første start og stengjer 2 timar etter siste start. Barneparkeringa er eit tilbod medan foreldra er ute i løype og vi ber om at foreldra hentar barna straks dei er komne i mål. Tilbodet er gratis.

Småttroll

Det blir Småttroll-løyper kvar dag. Start og mål direkte på Arena. Vi oppmodar ein vaksen om å følgje barnet rundt løypa. Kr. 30/dag. Premiering ved innkomst.

Tidtaking

Nordvestgaloppen nyttar elektronisk tidtaking type EMIT. Alle skal bruke same startnummer og same brikke kvar dag. Leigebrikker skal leverast inn etter siste dag. Manglande innlevering vert fakturert med 600 kr.

Førebuing til start

Det er sjølvbetjening for henting av startnr. på Arena. Brikkelapp for backup er tilgjengeleg ved start, løpar er sjølv ansvarleg for å skriva brikkenr. eller startnummer på backup-lapp. Leigebrikke må hentast i sekretariatet.

Postbeskrivelse

Er trykt på kartet (IOF-symbol, i tillegg norsk tekst for alle N-løyper)
Ekstra postbeskrivelser får du ved sjølvbetjening i startboks. Pass på at du tek rett beskrivelse

Konkurransane

Dag 1: 14.juli – Haukåsen – første start kl 17

Dag 2: 15.juli – Haukåsen – første start kl 11

Dag 3: 17.juli – Hodlekve – første start kl 11

Dag 4: 18.juli – Hodlekve – første start kl 11

Klassar og løyper

Løype-nr.	Dag 1 Lang	Dag 2 Lang	Dag 3 Lang	Dag 4 Mellom	Nivå	Dameklasser	Herreklasser	Klasser direkte-påmelding
1	9,3 km	10,2 km	8,5 km	5,4 km	A		H21AL	
2	7,5 km	8,2 km	7,1 km	4,6 km	A		H19-20, H35AL	Lang
3	5,9 km	6,9 km	6,4 km	4,0 km	A	D21AL	H17-18, H21AK, H40	
4	4,8 km	5,8 km	5,0 km	3,3 km	A	D17-18, D19-20, D35	H15-16, H45	
5	4,4 km	4,9 km	4,6 km	3,4 km	A	D15-16, D21AK, D40	H35AK, H50	
6	4,1 km	4,6 km	4,2 km	2,9 km	A	D45, D50, D35AK	H55, H60	
7	3,3 km	3,3 km	3,3 km	2,4 km	B	D13-14	H13-14	Mellom
8	3,1 km	3,6 km	3,0 km	2,4 km	A	D55, D60, D65, D70, D75, D80	H65, H70, H75, H80	
9	3,0 km	3,3 km	2,9 km	2,4 km	C	D17C	H17C	Kort
10	2,4 km	2,8 km	2,3 km	2,2 km	C	D-10, D11-12, D13-16C	H-10, H11-12, H13-16C	
11*	2,0 km	1,9 km	1,8 km	2,0 km	N	D13-16N, D17N, D11-12N	H13-16N, H17N, H11-12N	Nybegynner
12*	2,0 km	1,6 km	1,7 km	1,3 km	N	N-åpen		

Løype 10-12 startar nær Arena alle dagar. Småttroll og barneparkering alle dagar frå 1 time før første start.

* Fleksibel start i løype 11 og 12

Direktepåmeldingar og endringar

Direktepåmelding skjer ved løpskontoret etter kunngjorde gebyr.

Endringar i påmelding (brikkenr., klasse etc.) kan gjennomførast mot eit gebyr på 50 kr. kontant.

Start og avstandar

Dag 1:

- Løype 1-9 (start 1): Ca 30 min å gå i lett terreng, lengde 2,7 km
- Løype 10-12 (start 2): Ca. 3 min å gå i unnabakke, lengde 0,2 km

Dag 2:

- Løype 1-9 (start 1): Ca. 30 min å gå i motbakke, lengde 1,9 km
- Løype 10-12 (start 2): Ca. 3 min å gå i unnabakke, lengde 0,2 km

Dag 3:

- Løype 1-6 (start 1): Ca. 30 min å gå i motbakke, lengde 2,0 km, 250 m stigning.
- Løype 7-12 (start 2): Ved arena.

Dag 4:

- Løype 1-12 (start 1): Ca 5 min å gå , lengde 0,2 km, stigning 20 m

Startprosedyre

Det vert ikkje opprop, du går inn i startslusa når di oppropstid kjem fram på tavla. Oppropstid er 3 min før starttid. Sørg for å ha startnr. lett synleg og brikkenr. klart for kontroll.

Løypelengdene kan variere litt frå det som står i programmet.

Det er startpost for Start 1. Avstand frå tidsstart er ca. 60 m dag 1, ca 100 m dag 2, ca 100 m dag 3, ca 100 m dag 4

5 sek. før start legg du brikka i startenheten for aktivering. Du startar på den lange pipetonen. Vis omsyn til andre løparar ut frå start. (Piggsko)

Du tek kartet sjølv i startøyeblikket, og er ansvarleg for å ta rett kart.

Eigen funksjonær for ”Direkte påmelding” (du må først registrere deg på løpskontoret), og ”For seint til start”.

Terrengbeskrivelse

Det er mye myr, bekker og pytter i terrenget. På grunn av lite nedbør har myrene i hovudsak meget god løpbarhet, og bekker og pytter kan være tørket ut. Det er en rekke dyretråkk (sau eller hjort) i terrenget som ikke er markert på kartet.

Haukåsen:

Dag 1 Den store åsen syd for flyplassen blir brukt for dei fleste løypene. Her er det både gammel og ung furuskog, med varierende sikt og løpbarhet. Fin og fast skogsbotn. Nokre granfelt av varierende alder.

Dag 2 Den øverste delen av terrenget blir brukt, her er det meire ope enn dag 1. Det er også bratt skråli med fast skogsbotn.

Hodlekve:

Terrenget har i hovudsak meget god løpbarhet. Overgang mellom myr og bjørkeskog er mer diffus i terrenget enn hva som oppleves på kartet.

Dag 3 Dei lengste løypene (1-6) går første del i ope fjellterreng. Tidvis tett bjørkekratt men også mange opne myrar. Ein del stein av varierende storleik. Nedre del av terrenget har myr og blandingskog (bjørk og furu). Dei kortaste løypene (løype 7-12) går i variert terreng. Den store elva (upasserbar) skal krysses av samtlige løyper, og kryssinga skal skje over bru.

Dag 4 For det meste myrar, bjørkeskog og ein del storvokst granskog. Dei kortare løypene går delvis i ein langrennstrase med inntegnede lysstolper.

Målgang

Løparen passerer mål der han / ho stemplar på måleininga på målstreken. Løparen går vidare gjennom målområdet der brikka bli lesen av. Så går ein innom backup - området der brikka blir lesen av for backup. Tilslutt går ein gjennom området der ein får skrive ut strekktider.

Ved diskvalifisering må løparen levera frå seg backup-lappen.

Drikke

Det er drikke til løparane ved mål alle dagar. I tillegg er det drikke ved kartbyte på dei lange løypene.

Brote løp

Løparar som bryt skal fortrinnsvis passere gjennom mål som normalt for registrering av brikke. Dersom dette ikkje vert gjort må løparen eller lagsleiar snarast ta kontakt med sekretariatet for avlesing av brikka og for å registrere at løparen er komen til rette. Lagsleiar / kontaktperson er ansvarleg for at alle klubbens løparar registrerer seg i mål.

Diskvalifikasjon /klager

Dersom avlesing av brikke ved målplassering viser avvik i forhold til rette postanvisningar, vil løparen bli diskvalifisert. Dersom løparen er ueinig i diskvalifiseringa, må løparen sjølv melde frå om dette til sekretariatet for vidare handsaming. Her fyller løparen ut eit klageskjema, og betalar 50 kr. i klagegebyr. Ved medhald i klagen vert gebyret refundert. Klagen vil bli handsama i løpet av dagen, før premieutdeling. Dersom løparen er ueinig i utfallet av handsaminga av klagen, må lagleiaren levere formell protest til sekretariatet. Saka går då til handsaming i jury. Juryen har denne samansetjinga:

Anne Urset, BUL Tromsø

Arild Røen, Samnanger IL

Edvin Helle, Askvoll og Holmedal IL

Resultatservice

Resultatene blir presenterte på resultattavla på Arena. I klassane N-åpen, D/H-10 får løparane tid, men blir ikkje rangerte. I dei andre klassane rangeres dei etter tid. Fullstendige resultatlistar blir lagt ut på www.nordvestgaloppen.no og på løpet neste dag.

Premiering

Klasser	Kvart løp	Samanlagt
12 år og yngre	Alle	
13-16 år	3 beste pr klasse	1/3-del
17 år og eldre	Klassevinnar	1/8-del

SAMANLAGTPREMIERING

1000 poeng til klassevinner, minus tre poeng pr påbegynt sekund etter klassevinner. 3 beste løp av 4 teller i samandraget.

Organisasjon

Leiar i hovudkomiteen: Kjell Kvåle, tlf 95259789

Løpsleiar alle dagar: Sverre Aasen, tlf 41454154