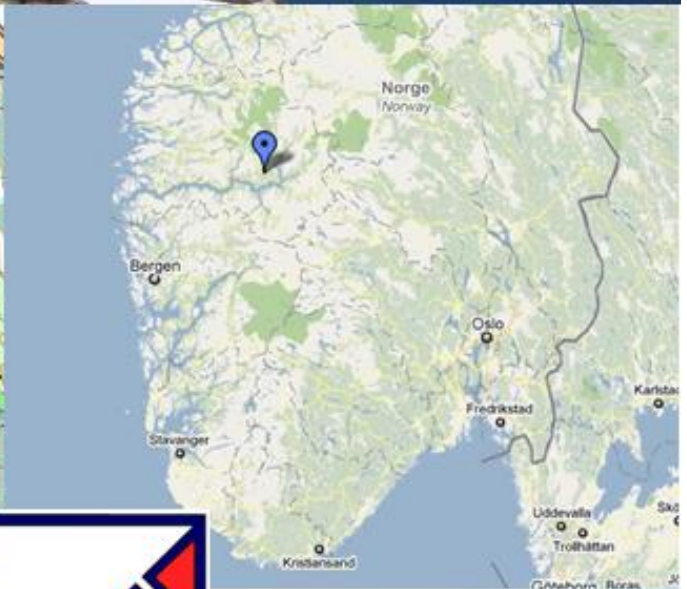
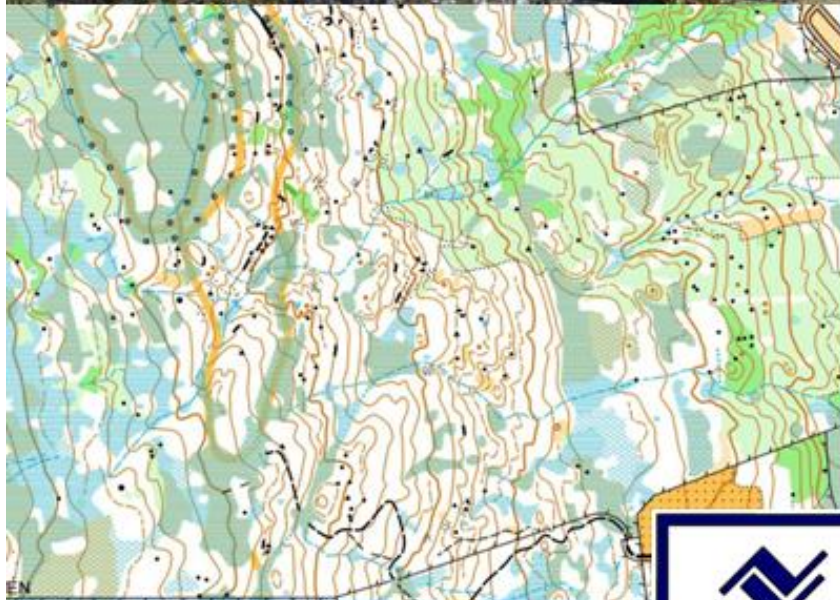


# *Fjord-O 2010*



***Sogndal Norway***  
***14.-18. July 2010***

## Sogndal IL har gleder av å invitere til Fjord-O Nordvestgaloppen 2010.

Vi er stolte av å ønske deg velkommen til vårt område som er eit populært feriemål for mange. Spennande løp i variert terreng, flott natur og aktive opplevingar på fjord, fjell og bre er nokre stikkord.



### KART, ARENA OG TERRENG



#### Løp 1 og 2 – onsdag 14. og torsdag 15. juli.

**Kart:** Haukåsen M: 1:10 000

**Arena:** 20 km frå Sogndal, ved Sogndal lufthamn Haukåsen. Arenaen har spesielt flott utsikt.

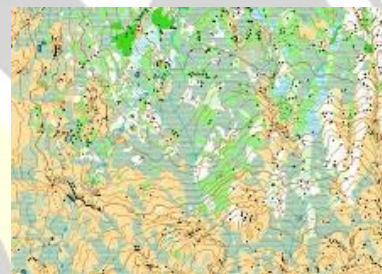
På Haukåsen er det delvis open furuskog som varierar frå moderat til lettløpt terreng.

#### Løp 3 og 4 – laurdag 17. og søndag 18. juli.

**Kart:** Hodlekve. M: 1:10 000

**Arena:** 8 km frå Sogndal nordover langs riksveg 5.

I Hodlekve er det delvis open lettløpt fjellterreng med myrar og noko bjørkeskog.



**Sport 8 stiller med salsbod for sportsvarer og o-utstyr på arena kvar løpsdag.**

### PARKERING

På Haukåsen er samlingsplassen plassert på ei naturperle, og ein må rekne noko god tid. Det er 20-30 minutt å gå på grusveg frå parkering. I Hodlekve er det parkering frå samlingsplass til 1 km unna. Parkeringsavgift er kr. 30,- kvar dag, eller kr. 100,- for alle dagane.

### EKT

Emit elektroniske kvitterings- og tidtakingssystem vil bli brukt i alle klasser. Løparar som ikkje har oppgitt brikkenummer, vil automatisk bli tildelt leigebrikke. Avgift NOK 30,- pr. løp. Ingen brikkeavgift for løparar i klassene 12 år og yngre. Deltakarane må springe med same brikke på alle løpa. Ikkje tilbakelevert leigebrikke vert fakturert med NOK 600.-

### PÅMELDING

Det er påmelding på palisoft sitt online påmeldingssystem. Kopling til dette er på nordvestgaloppen.no. Påmeldingsfrist er 3-delt:

Påmelding	Før 1.mars 2010	1. mars 2010 – 18. juni 2010	Etter 18. juni 2010
- 16 år	Kr. 80,-	Kr. 100,-	Kr. 140,-
17 år -	Kr. 130,-	Kr. 170,-	Kr. 220,-
Direkteløp			Kr. 90,-/150,-

Startkontingent pr. dag. Etterpåmelding inntil 13. juli 2010 kl 20.00

Norske klubbar vert fakturerte i ettertid. Utanlandske klubbar må betale startkontingent og eventuell overnatting ved påmelding. Betalingsinformasjon vert sendt ved påmelding. Gebyr vert betalt av dei påmelde sjølv.

### Klasser og løyper

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

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

\* Fleksibel start i løype 11 og 12

### PREMIERING

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

### BARNEPARKERING

Vi passer barna mens dei vaksne spring. Inga avgift.

### "O-CAMP"

"O-campen" vert på Fosshaugane Campus, som ligg i kort avstand frå sentrum i Sogndal. Det vil bli sett opp transport frå O-camp til arena. Vær vennleg å oppgje behov for transport til arrangør.

### Rom/Overnatting

Det er reservert flotte og billege rom sentralt i Sogndal til Nordvestgaloppen sine deltakarar. Sjå internettsidene for meir informasjon og bestilling. Det er eit avgrensa tal på rom, så det er lurt å vere tidleg ute.



**nordvestgaloppen.no**

