



Sogndal IL

har gleda av å invitere til



KM sprint og mellomdistanse

Laurdag 5. og søndag 6. juni 2021

Frammøte og parkering

Arena på Kaupanger idrettspark, ca 10 km sør for Sogndal sentrum.

Merka fra Rv. 5 på Kaupanger. [Lenke til kart.](#)

Start

Første ordinære start laurdag og søndag kl 11.00. (N-løypene kan starte frå kl. 10.00).

Alle løyper har same start, inntil 5 minutt å gå frå arena.

Kart

Laurdag: Kaupanger idrettspark. Målestokk: 1:4.000. Ekvidistanse 5 m, utgitt 2021. Laserutskrift.

Søndag: Kaupangerskogen. Målestokk: 1:10.000 / 1:7.500. Ekvidistanse 5 m, utgitt 2019. Revidert 2021. Laserutskrift.

Terreng

Laurdag: Stiar, Bebyggelse/gatenett/asfalt. Skråli for løype 1-4.

Søndag: Mange stiar for dei korte løypene. Flatt, småkupert og skråli. I hovudsak mykje god framkommelegheit med open og lettløpt gran og furuskog.

Løyper/klassar

Løype	Nivå	Lengde (km)	Vinnartid (min)	Lengde (km)	Vinnartid (min)	Klassar
		Laurdag		Sundag		
1	A	3,5	12-15	5,0	35	H17-
2	A	3,0	12-15	4,1	30-35	D17-, H40-, AL-open
3	A	2,8	12-15	3,5	25-35	D40-, H15-16, H50-
4	A	2,5	12-15	3,3	25-35	D15-16, D50-, D60-, H60-, AK-open
5	B	2,0	12-15	2,2	20-30	D13-14, H13-14, B-open 10-16, B-open 17-, H70, D70-, H80-, D80-
6	C	1,5	12-15	1,8	20	D11-12, H11-12, C-open 10-16, C-open 17-
7	N-2	1,3	12-15	1,6	15-20	N2-open 10-16, N2-open 17-, D9-10, H9-10
8	N-1	1,0	12-15	1,0	15	N-open

NB: Open-klassar har fri start frå kl 10.00, og det er tillatt med samløping og skygge/ledsager.

Kart delast ut på arena for: N-open, N2-open 10-16, N2-open 17-, D9-10, H9-10, D11-12, H11-12 og C-open 10-16.

Overnatting

Vesterland Feriepark (Hytter – hotell – camping) post@vesterland.no tel. 57627100

<https://www.vesterland.no/> Hytte Type A, 1 soverom: kr. 1.050 pr natt. 2 senger + sovesofa. Hytte Type B, 2 soverom: kr. 1.350 pr natt. 4 senger + sovesofa. Prisane inkluderer 2 sett sengetøy i type A, og 4 sett i type B. Leikeland og bading er inkludert i prisen. Ope fredag 16-21 og laurdag/søndag 9-21.

Servicetilbod og fasilitetar

Vår generalsponsor er



Toalett på arena.

Småttroll

Ikkje småttroll

Påmeldingskontingent

	Ordinær påmelding (tom 21.4)	Etterpåmelding
17 år og oppover	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	Kr. 80	Kr. 120
Til og med 12 år og Open-klassar 10-16	Kr. 80	Kr. 80

Faktura for startkontingent blir send til laga etter løpet

Påmelding

Påmelding via eventor innan tysdag 1. juni kl 22.00

Etterpåmelding

Etterpåmelding via Eventor innan fredag 4. juni kl 19 (kjem då med i trekking av startliste)

Etterpåmelding i sekretariatet løpsdagen seinast 1 time før start (må då starte først)

Påmelding løpsdagen for open-klassar utan etterpåmeldingsgebyr til sekretariatet.

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 innan fredag kveld klokka 22:00.

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-	Premier til 1/3 av antall startande
D17-, H17-	Premier til 1/8 av antall startande
Øvrige klasser	Premie til vinnaren

Løpsleiar

Jorunn Aa Albretsen, mobil: 99457432 e-post: jorunn.kristin@online.no

Løypeleggjarar

Christian Frøyd og Magnus Sandveen

TD (Teknisk delegert)

Helge Schei (90726290)

Øvrig informasjon

O-troll leir 5-6 juni <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14352>

Krinslagssamling 4-6 juni <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14353>

Facebook:

Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14000>

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14001>

Sogndal Idrettslag: <https://www.sogndalidrettslag.no/aktuelt-orientering>

Vel møtt!

Vår generalsponsor er



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 begynner (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

