



# Innbydelse til Fjord-O 2024

Velkommen til en aktiv O-ferie i Bergen og på Kvamskogen 3. -7. juli 2024

Fana IL, Varegg Fleridrett IL og Samnanger IL ønsker velkommen til Vest-Norges tradisjonelle sommerløp Fjord-O 2024. Løpsområdene er lagt til Totland ca 15 km sør for Bergen sentrum og på Kvamskogen, ca 60 km øst for Bergen, nær Hardangerfjorden. Begge områdene ligger i, og er innhyllet av, vestlandsnaturen på sitt vakreste.

## Løp 1 og 2, onsdag 3.juli og torsdag 4.juli - Totland

### Arena:

Fanahytten på Totland, ca. 17 km fra Bergen sentrum, og fra Bergen Lufthavn. Parkering ca. 200 meter fra arena. Vei mellom parkering og arena. NOK 50 i parkeringsavgift per dag.

|                       |           |                                                                            |
|-----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Start onsdag:</b>  | kl. 17.00 | 1.5 km / ca 15 min å gå til start 1,<br>Start 2 blir nær arena             |
| <b>Start torsdag:</b> | kl. 11.00 | 2.5 km / ca 30 min å gå til start 1,<br>0.5 km / ca 5 min å gå til start 2 |

N-open kan starte 1 time før første ordinære start.

### Terrengbeskrivelse:

Dag 1: Mellomdistanse.

Totland er et yndet skiendorado i Bergen. Det gamle kulturlandskapet har røtter tilbake til middelalderen. Her er et nettverk av skiløyper og enkelte mindre stier. Terrengtet byr på variert vegetasjon og middels til grov kupering. Løpbarheten er stort sett god, og løperne vil passere alt fra åpne myr-partier til glissen furuskog og kulturskog med gran. Noen av løypene vil krysse et hogstfelt. Terrengtet er detaljrikt og variert med innslag av kulturlandskap, lynghei og frodige dalsøkk.

Dag 2: Langdistanse.

Livarden er et populært turområde i Bergensregionen sommer som vinter. Terrengtet byr på følelse av høyfjell med spektakulær utsikt i et åpent og myrlendt fjellterreng 300-700 moh. Litt avhengig av værforhold, så vurderes terrengtet som lettløpt. Her er langstrakte lier og store formasjoner i grov kupering. Sikten er overveiende god, men innslag av tettere plantet granskog og frodig blandingsskog i lavereliggende partier gir redusert løpbarhet.

### Kart:

«Totland» på mellomdistanse og «Livarden» på langdistanse. Utgitt 2020, sist oppdatert 2024.



## Løp 3 og 4, lørdag 6.juli og søndag 7.juli - Kvamskogen

### Arena:

Furedalen Alpin ca. 60 km øst for Bergen sentrum og Bergen lufthavn. Parkering på arena. NOK 50 i parkeringsavgift per dag.

|                      |           |                                                                         |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Start lørdag:</b> | kl. 11.00 | ca. 2.6 km / 30 min å gå til start 1,<br>100 m / 2 min å gå til start 2 |
| <b>Start søndag:</b> | kl. 11.00 | ca. 1 km, 15 min å gå til start 1,<br>100 m / 2 min å gå til start 2    |

N-open kan starte 1 time før første ordinære start

### Terrengbeskrivelse:

Kvamskogen er fjellplatået mellom Samnanger og Hardanger i Kvam, og det høyeste fjellet er Fuglafjell med 1336 m.o.h. "Skogen" er et yndet utfartsområde for folk i Bergens-regionen, særlig om vinteren. Mange reiser på dags-turer til Kvamskogen, og på dager med fint vær kan det være over 30.000 personer som nyter solen og de preparerte turløypene. Området er en av Norges største hyttebyer med rundt 2000 hytter- og bortimot 500 campingvognplasser.

### Dag 3: Langdistanse.

Lettløpte myrer, varierende stigning med innslag av bratte partier med stup. Få stier. N- og C-løyper går for det meste i hytteområde med mange stier og vegger.

### Dag 4: Mellomdistanse.

Lettløpt og åpent terreng med god sikt, for det meste over tregrensen, 400-600 moh. Variert mellom detaljrikt terreng med små skrenter, pytter og søkk til åpne myrer, få stier. N- og C-løyper går for det meste i hytteområde med mange stier og vegger.

### Kart begge dager:

«Kvamskogen» utgitt 2017, sist oppdatert 2024



## Klasser og løypetilbud

| Løype | Start | Damer              | Herrer        | Open                      | Nivå | Målestokk | Løp 1 og 4<br>Mellomdistanse | Løp 2 og 3<br>Langdistanse |
|-------|-------|--------------------|---------------|---------------------------|------|-----------|------------------------------|----------------------------|
| 1     | 1     |                    | H21           |                           | A    | 1:10 000  | 6.0                          | 9.5                        |
| 2     | 1     | D21                | H19-20, H35   |                           | A    | 1:10 000  | 5.5                          | 8.0                        |
| 3     | 1     | D19-20, D35        | H17-18, H40   |                           | A    | 1:10 000  | 5.0                          | 6.5                        |
| 4     | 1     | D17-18             | H45           | AL-OPEN                   | A    | 1:10 000  | 4.7                          | 6.0                        |
| 5     | 1     | D40, D45           | H50, H15-16   |                           | A    | 1:7500    | 4.3                          | 5.5                        |
| 6     | 1     | D15-16, D50        | H55, H60      |                           | A    | 1:7500    | 3.7                          | 5.0                        |
| 7     | 1     | D55, D60, D65      | H65, H70      | AK-OPEN                   | A    | 1:7500    | 3.0                          | 4.0                        |
| 8     | 1     | D70, D75, D80, D85 | H75, H80, H85 |                           | A    | 1:7500    | 2.0                          | 2.9                        |
| 9     | 1     | D13-14             | H13-14        | B-OPEN17-, B-OPEN 10-16   | B    | 1:7500    | 3.0                          | 3.7                        |
| 10    | 2     |                    |               | C-OPEN 17-                | C    | 1:7500    | 2.7                          | 3.5                        |
| 11    | 2     | D11-12             | H11-12        | C-OPEN 10-16              | C    | 1:7500    | 2.3                          | 3.0                        |
| 12    | 2     |                    |               | Mosjon (Dag 2-4)          | N/C  | 1:7500    | 3.0                          | 4.0                        |
| 13    | 2     | D9-10              | H9-10         | N2-OPEN 17-, N2-OPEN 9-16 | N2   | 1:7500    | 1.5                          | 2.0                        |
| 14    | 2     |                    |               | N1-OPEN                   | N1   | 1:7500    | 1.1                          | 1.5                        |

\*Klasser i grønt har fri start

## Emit stempingssystem

Emit stempingssystem blir brukt i alle klasser unntatt Småtroll. Brikke kan leies for NOK 50 per dag.



## Premiering

| Klasser                                                       | Hvert løp    | Sammenlagt |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 12 år og yngre                                                | Alle         | Ingen      |
| 13-16 år                                                      | 1/3-del      | 1/3-del    |
| 17 år og eldre                                                | Klassevinner | 1/8-del    |
| AL-OPEN<br>AK-OPEN<br>B-OPEN 17-<br>C-OPEN 17-<br>N2-OPEN 17- | Klassevinner | Ingen      |
| B-OPEN 10-16<br>C-OPEN 10-16<br>N2-OPEN 9-16<br>N1-OPEN       | Alle         | Ingen      |

## Påmelding

Nettbasert påmelding ved påmeldingssystemet Eventor åpner 1. november 2023.

- Rabattert påmeldingsfrist: 15.mars 2024 kl. 23:59.
- Ordinær påmeldingsfrist: 15. juni 2024 kl. 23:59.

Etter 15. juni og fram til løpsdagen er påmelding i åpne klasser eneste mulighet. Alle påmeldingsavgifter i tabellen under er per løp.

| Alder        | T.o.m. 15. mars 2024<br>Alle løyper | 16.mars-15. juni<br>2024 Alle løyper | Etter 15. juni og på arena.<br><b>Kun åpne klasser</b> |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| T.o.m. 12 år | NOK 130                             | NOK 130                              | NOK 150                                                |
| 13-16 år     | NOK 140                             | NOK 200                              | NOK 220                                                |
| F.o.m. 17 år | NOK 220                             | NOK 320                              | NOK 350                                                |



## Direktepåmelding på arena

Alle åpne klasser og mosjon.

## Mosjonsløype

Vil du oppleve vakkert terreng og utsikt samtidig som du finner poster og får en flott tur i terrenget? Nytt i år er tilbud om en lengre mosjonsløype (løype 12) dag 2-4. Løypen tas i eget tempo og passer både for godt trente og mosjonister som ønsker en lengre tur med litt krevende terreng, postenes vanskelighetsgrad varierer mellom N og C nivå. For helt ferske orienteringsløpere kan sekretariatet være behjelpelig med enkel innføring i o-teknikk og gjennomgang av løypen før løperen går til start. Det er tidtaking, men ingen resultatliste og ingen premiering. Fri start (dag 2: start 2, dag 3: start 2, dag 4: start 1).

Avgift NOK 120 ved påmelding i Eventor før 15.juni. Avgift ved direkte påmelding på arena NOK 150.

## Faktura og betaling

Norske klubber blir fakturert etter at løpene er ferdige.

Utenlandske klubber betaler startkontingenten ved påmelding til:

Mottaker: Fana Idrettslag – Slåtthaugvegen 144 – N-5238 RÅDAL (Norway)  
Konto: 3624 28 66023  
Merk: Mark the payment with your full name, club, organization etc.  
IBAN: NO7236242866023  
SWIFT/BIC: SPAVNOBB  
Bankadresse: Sparebanken Vest, Jonsvollsgaten 2, 5011 N-Bergen (Norway)

Alle bankgebyr må betales av avsender.

Gebyr NOK 50 per endring av klasse, brikkenummer, starttid, m.m. etter 15. juni 2024. Leiebrikke, NOK 50 per dag, blir ansett som bestilt av alle som ikke legger inn brikkenummer i Eventor ved påmelding.

Tapt leiebrikke blir fakturert med NOK 600.

## Småttroll & barneparkering

Det blir Småttrollarrangement og barneparkering på arena.

## Servering på arena

Salg av varmretter, lett mat og drikke på arena alle dager.



## O-butikk

Det blir salg av o-utstyr og sportsutstyr på arena alle dager fra [JarvisX4](#).

## Overnatting

Informasjon om overnattingsmuligheter vil bli lagt ut på Facebook [Fjord-O 2024](#) og [www.fjord-o.no](http://www.fjord-o.no).

## Fredag 5. juli – fridag med mange spennende aktiviteter for hele familien

Følg med på [hjemmesiden](#). Her vil vi legge ut tips om aktiviteter i Bergen, Samnanger og Hardanger.

Sjekk disse linkene for mer informasjon:

- [Visit Bergen - De Offisielle reiselivssidene for Bergen og regionen](#)
- [Hardanger | Reiseguide for Hardanger \(hardangerfjord.com\)](http://hardangerfjord.com)

Følg også Fjord-O på

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)

## Kontaktpersonar

Løpsleder dag 1 og 2: Ole Tørnqvist, e-post: [oletq64@gmail.com](mailto:oletq64@gmail.com)

Løpsleder dag 3 og 4: Bjørn Steinhaug, e-post: [bjs@peakgroup.no](mailto:bjs@peakgroup.no)

Løypeleggere dag 1 og 2: Øivin Aarnes, Annemarie Bargård Aarnes, Sigurd Eikner og Ann-Elin Bendiksen

Løypeleggere dag 3 og 4: Per Arne Aadland, Vyacheslav Mukhidinov og Linda Rykkje

Teknisk delegert (TD): Jan Petter Hansen, e-post: [janpetter.hansen@gmail.com](mailto:janpetter.hansen@gmail.com), mobil: +47 970 60 483

Leder hovedkomitéen Fjord-O 2024: Karen-Marie Clementsen Kayser, e-post: [karen.c.kayser@gmail.com](mailto:karen.c.kayser@gmail.com), mobil +47 959 40021