



IL Veten

har gleda av å invitere til

Krinsløp mellomdistanse

Laurdag 31. mai 2025

Frammøte/parkering

Arena på Nordfjord Fritidssenter, merka frå Fv.5742 (Panoramavegen)

Parkering ved arena (avgift kr. 60,-)

Start

Første ordinære start kl. 13:00.

N-klassar kan starte frå kl 12.00, tillate med samspringing og skygge/ledsagar i N-løypene.

Kart

Vangen Aust. Målestokk: 1:10000/1:7500. Ekvidistanse 5 m, revidert i 2016. Laserutskrift.

Terreng

Stort sett ope lettløpt myrlent terreng. Enkelte område med småkupert krevande o-teknisk terreng. Ein del skrålier med plantefelt av varierende tettheit.

Løyper og klassar

Løypevise klassar der ein melder seg på i den løypa ein ønsker å springe. Slik kan ein konkurrere på tvers av alder og kjønn. Resultatet laurdag dannar grunnlag for jaktstart søndag på Krinsløp i Markane, sjå eiga innbyding. Jaktstart gjeld for klassane A-lang, A-mellom, A-kort og B.

Løype	Nivå/klasse	Lengde (km)	Vinnartid (min)	Kommentar
1	A-Lang	4.5	30-40	
2	A-mellom	3.5	30-40	D/H15-16 må starte i A-mellom for å delta i krins-cup
3	A-Kort	2.5	30-40	
4	B	2.5	30-40	D/H13-14 må starte i B for å delta i krins-cup
5	C	2	30-40	fri start
6	N2	1.5	30-40	fri start
7	N1 / småtroll	1	30-40	fri start



NB: Kart delast ut på arena for N1, N2, C. Øvrige får kartet på start. Løypelengdene er foreløpige.

Servicetilbud og fasilitetar

Toalett, dusj og kiosk på arena.

Påmeldingskontingent

	Ordinær påmelding (tom. 28.5)	Etterpåmelding
17+	Kr. 150	Kr. 210
under 17	Kr. 80	Kr. 80

Faktura sendast til laga etter løpet.

Påmelding

Påmelding på Eventor innan onsdag 28.05 kl. 23.59. Etterpåmelding på Eventor fram til torsdag 29. mai kl. 23.59. Etterpåmelding i sekretariatet løpsdagen til seinast 1 time før start. Desse må starte først.

EKT/Tidtaking

Emit løparbrikke må nyttast. Leige av brikke kr. 25,- (blir fakturert etter løpet). Tapt brikke må erstattast.

PM/startliste

PM og startliste blir lagt ut i Eventor fredag 30. mai. Dersom du treng tilpassa starttid, kan dette ordnast i sekretariatet.

Premiering

Premie til alle til og med 14 år. Premie til beste mann og beste kvinne i kvar løype.

Overnatting

Ved behov for overnatting ta kontakt med Kristin Heimlid Øiestad, tlf. 926 21 076, e-post kristin_h_oiestad@yahoo.no. Det er mogeleg for oppstilling av bubil og campingvogn ved Ulsheim.

Informasjon om samlingar

Det er O-troll leir og ungdomsleir i Nordfjord på Ulsheim same helga, sjå eigen invitasjon.

Løpsleiar

Berit Irene Bergset, berit.bergset@gmail.com / 90105595

Løypeleggar

Kjell Bergset

TD

Anders Bergset



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.