



HOVEDLØPET I SKIORIENTERING & NORGESCUP MELLOMDISTANSE JR / SR
15. – 16. JANUAR 2011
INVITASJON TIL FELLESTUR MED OVERNATTING 14.-16. 1

Først og fremst er dette en invitasjon til 14-16 åringene i Mjøs-o og andre klubber øst og nord i Hedmark i anledning HOVEDLØPET i skiorientering.

Samtidig arrangeres Norgescup og uttaksløp til juniorVM og senior EM som begge arrangeres på Sjusjøen i februar. Juniorløpere fra Innlands-o klubbene som trenger overnatting, kan fint slutte seg til Hovedløpsgruppen.

Dette er et tilbud om organisert kost og losji, koordinering av transport og sosialt fellesskap. Det sportslige tilbudet er løpene.

Hovedløp og Norgescup arrangeres av Fossum på samme arena som O-festivalen 2009 (Lathusåsen, Ankerveien, Bærum, vest for Bogstadvann)

Det blir overnatting fra fredag- søndag på skole eller klubbhus i nærheten av arena.

Hva det blir, avklares så raskt jeg vet hvor mange som er interessert.

Derfor trenger jeg svar fra interesserte ungdoms- og juniorløpere og medfølgende voksne innen 14. desember. Dette er ikke bindende påmelding.

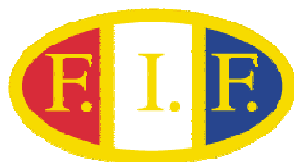
Påmeldingsfristen til løpene er 5.januar som også blir frist for bindende påmelding.

Hovedløpet og Norgescupen i januar 2010 i Trysil ble et svært vellykket arrangement der mange fikk øynene opp hvor gøy ski-o er og hvor o-teknisk krevende det faktisk er kombinert med behov for gode skiferdigheter (skøyting og staking).

I Trysil deltok få fra Mjøs-o klubbene, det skal ikke skje denne gangen !! Nytt i år at stafetten på søndag, som for øvrig ikke har status som hovedløpsstafett, blir en 2x2 stafett, det vil si ett lag med to personer som går 1-1,5 km sløyfer to ganger.

Har du lyst ? .. Les løpsinvitasjonen på de neste to sidene , da har du lyst – garantert !
Si fra til Mjøs-o-kontakten i klubben din som igjen mailer beskjed til Mjøs-o-koordinator Anne Lofthus ansolo@online.no innen 14.12.2010. Andre Innlands-o-løpere melder direkte selv.

↓ Videre finner du  s innbydelse



Lørdag 15. og søndag 16. januar 2011

INNBYDELSE
Hovedløp D/H 14 – 16 år
NM stafett D/H 17
Norgescup mellomdistanse D/H 17-20 og 21-
Sprintstafett
og
Publikumsløp

Arr. sted: Løpskontor blir på klubbhuset til Fossum IF, Ankerveien 245 i Bærum kommune.
Ski-o kart: Lathusåsen 1:10000, utgitt 2011. Forhåndstrykte løyper.

LØRDAG 15. JANUAR

Hovedløp

3 km nivå B	D 14
4 km nivå B	D 15, H 14
5 km nivå A	D 16, H 15
6 km nivå A	H 16

Norgescup - mellomdistanse

5 km nivå A	D 17-20
6 km nivå A	D 21, H 17-20
8 km nivå A	H 21

Publikumsløp

2 km nivå N	D 10-12, H 10-12 uten tidtaking
2 km	D 13-16B, H 13-16B
3 km	D 17K
4 km	D 40, H 17K
5 km	H 40

SØNDAG 16. JANUAR

NM stafett

4+3+4 km	D 17
7+5+7 km	H 17

Sprintstafett (Lagene består av to personer som går annen hver gang, to etapper hver)

4*1 km	D 10 – 12, H 10 – 12. Begge uten tidtaking
4*1,5 km	D 13 – 16, H 13 – 16, D 40
4*1,8 km	H 40

Direktepåmelding (Påmelding på arena)

3 km For alle

Vi tar forbehold om endring av løypelengder og sammenslåing av klasser i publikumsløpet og sprintstafetten.

Terreng: Varierende kupering og framkommelighet
Løyper: Mest scooterspor, noe maskinkjørt og noe beingåtte løyper.
Fordelingen er avhengig av snøforholdene.
Første start: Lørdag: kl 10.00, søndag kl 09.00
Kvitteringssystem: Emit touchfri. Alle får låne.
Kartstativ: Låner ut så lenge lageret rekker.
Påmelding: Lørdag 15. januar: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1470>
Søndag 16. januar: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1471>
Påmeldingsfristen settes til 5. januar.
Etteranmelding inntil fredag 14. januar kl 19.00. Publikumsløp også på løpsdagen under forutsetning av nok kart.
Lagoppstilling: Frist for alle lagoppstillinger (NM stafett og Sprintstafett) lørdag kl 20.00
Startkontingent: Lagene etterfaktureres.

Etteranmeldingstillegg	Påmelding		
	Hovedløpet:		
150			300
Norges Cup	225	100	
Publikumsløp, - 16 år	125	25	
Publikumsløp, 17 år -	175	75	
NM stafett, pr lag	1050	400	
Sprintstafett, - 16 år, pr lag	250	50	
Sprintstafett, 17 år -, pr lag	350	150	
Direktepåmelding, søndag, - 16 år	150		
Direktepåmelding, søndag, 17 år -	200		

Informasjon Følg med på <http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgelementid=61917>

Overnatting for startlister, resultatlister, PM med mer
Det er ikke planlagt noe felles overnattingssted, men vi anbefaler til meget gunstige priser på følgende steder:
Vandrerrhjem, der NOF har en avtale. se <http://www.hihostels.no/orientering2010/>. Nærmeste vandrerrhjem er Haraldsheim i Haraldsheimvn 4, like i nærheten av Storo.

Scandic Hotell, generell hotellavtale for alle norske idrettslag.
<http://www.scandichotels.no/Moter-og-konferanser/Tilbud-til-foreninger/>
Nærmeste Scandic Hotell er blant annet ved Høvik, i Oslo og i Asker.

Løpsleder Jeppe Hansson, jeppe.hansson@orientering.no mobil 92 80 90 08
Løyper Jan Arild Johnsen, jan.arild.johnsen@orientering.no mobil 90 16 56 80

Velkommen!
Med vennlig hilsen Fossum IF