

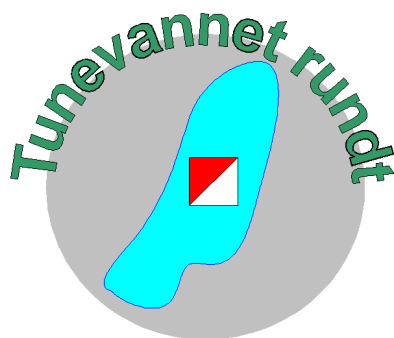


Sarpsborg orienteringslag

Invitasjon til høstweekend



**Stafett for ungdom og åpen klasse,
lørdag 25. september**

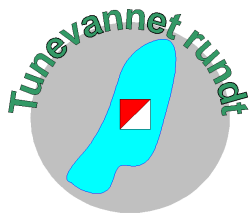


**Langdistanseløp, fellesstart,
søndag 26. september**



SOLnedgangen - Ungdomsstafett, lørdag 25. september

- Sted:** Grålum. Merket fra Quality Hotel, avkjøring Sarpsborg nord.
- Parkering:** Inntil 300 meter å gå.
- Kart/terreng:** Grålum 1:5 000. Kart ihht sprintnormen. Terreng er lettløpt skogs- og parkterreng.
- Klasser/løyper:** **D13-18, H13-18 og ÅPEN**, 4 gaflede etapper på ca. 2,5 km, B-nivå.
- Det kan være 2, 3 eller 4 løpere pr. lag. For ungdomsklassene kan bare en av løperne på laget tilhøre 17-18 års klassen.
- En løper kan bare løpe etappe 1 og 3 eller 2 og 4. Hvis det er tre løpere på laget gjelder den samme regel, dvs at den løper som løper to etapper bare kan løpe etappe 1 og 3 eller 2 og 4.
- Det trengs fire emit-brikker (en for hver etappe) uansett hvor mange løpere laget har.
- Nybegynner klasse**, ca. 2,0 km, C/N-nivå. Fellesstart kl. **14:15**.
- Lagoppstilling og brikkenummer:** Oppgi lagoppstilling og brikkenummer **for hver** etappe på Palisoft påmeldingsystem eller pr. e-post til btthores@online.no senest fredag 24.september kl. 20:00.
- Start:** **Kl. 14:30** ungdomsklassene og **kl. 14:40** åpen klasse
- Påmelding:** Palisoft påmeldingsystem. Gå via Sarpsborg o-lags hjemmeside: www.sarpsborgolag.no
- Påmeldingsfrist:** Kl. 23:59 onsdag 22. september 2010
- Løpsleder:** Bjørn Åstorp
- Løypelegger:** Bernt O. Myrvold
- Kontrollør:** Øystein Jensen
- Etteranmelding:** På telefon 958 99 052 eller på arena inntil 1 time før første start.
- Startkontingent:** Kr 240,- pr. lag. Etteranmeldingsgebyr kr 100,- pr. lag. Nybegynner klasse 40,-. Lagene faktureres.
- Vask:** Våtklutmetoden
- Premiering:** 1/3 premiering i ungdomsklassene og beste lag i åpen klasse. Premie til alle i nybegynner klassen.
- Informasjon:** Bjørn Åstorp, 415 30 252



TUNEVANNET RUNDT

Langdistanseløp, fellesstart,

søndag 26. september

Vi har gleden av igjen å invitere til det tradisjonsrike og populære Tunevannet rundt

- Sted:** SOL-hytta, Øvre Lande, merket fra E6, avkjøring Sarpsborg nord.
- Parkering:** Parkering på arena
- Kart:** Sarpsborgmarka, 1:10 000
- Klasser/løyper:** Løype 1: 14 km, A-nivå
Løype 2: 10 km, A-nivå
Løype 3: 5 km, A-nivå
Løype 4: 3,5 km, C-nivå
Løype 5: N-Åpen: 2,0 km (start kl. 11:00-13:00)
- Første start:** Kl. 12:00. Alle løyper har start på arena.
- Påmelding:** Via Palisoft påmeldingsystem. Gå via Sarpsborg o-lags hjemmeside:
www.sarpsborgolag.no
- Påmeldingsfrist:** Kl. 23:59 torsdag 23. september 2010
- Løpsleder:** Svein Melby
- Løypelegger:** Espen Svae
- Kontrollør:** Arild Kirkerød
- Etteranmelding:** På Palisoft påmeldingsystem til kl. 20:00 fredag 24. september. På telefon 958 99 052 eller på arena inntil 1 time før første start.
- Startkontingent:** Kr. 70,- for 3,5 km og 5 km, kr. 100,- for 10 km og 15 km, kr. 40,- (N-åpen). Leiebrikke kr. 30,- Etteranmeldingsgebyr kr. 35,-/50,- Lagene faktureres.
- Dusj:** Dusj og badstue på SOL-hytta.
- Premiering:** Beste dame og herre i hver løype premieres. Premie til alle i N-åpen.
- Informasjon:** Svein Melby, 917 70 104