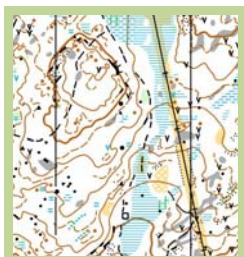


Norwegian Spring

VÅRSTAFETTEN, VÅRSPRETTEEN og SOLrenningen 17. – 18. APRIL 2010

Tre løp på 2 dager. NM natt for senior og junior fredag 16. april.



PROGRAM lørdag 17. april

11:00 løpskontor åpner
12:00 første start Vårstafetten
12:30 første start Vårspretten –
mellomdistanse
ca 16:30 premieutdeling

PROGRAM søndag 18. april

8:30 løpskontor åpner
10:00 første start SOLrenningen
Craft Cup langdistanse for
senior og junior
ca 14:00 premieutdeling



FRAMMØTE: Holt gård

Merket fra **Sannerød** ved riksvei 22 - 10 km syd for Halden sentrum, derfra ca 1 km til parkering.

KART/TERRENG:

Iddefjordfjella, tegnet i 1991, Revidert høsten 2009. Målestokk 1:15000 og 1:10000, ekv. 5 m. Terrengsperring sees på løpets nettside. Terrengtet består hovedsaklig av graniittområder, med mye lavbonitet furuskog og myrer. Enkelte områder er svært detaljrike etter intensiv stenhoggervirksomhet med stedvis nedsatt løpbarhet. Middels til sterk kupering og bratte skraller ned mot Iddefjorden. Rundt arena er det en del dyrket mark, hytteområder og et velutviklet sti- og veinett.

PARKERING: På jordet ved arena, inntil 250m å gå.

Parkeringsavgift er inkludert i startkontingenten.

START: Vårstafetten: start på arena (D/H 13-16 fra kl 12, øvrige klasser fra kl 13). Vårspretten: 300m og SOL-renningen: inntil 1500 m å gå fra arena. Alle N- og C- klasser har fri start lørdag (kl 12:30-14) og søndag (kl 10:30-12). Løpere i N-åpen kan start 1 time tidligere enn ordinær start.

PREMIERING: I henhold til NOFs regler.

DUSJ: Dusj ved arena begge dager.

BARNEPARKERING: Gratis, åpen for barn over 2 år.

SMÅTROLL: Begge dager, pris kr 25,-.

PRE-O: Det arrangeres PRE-O løp både lørdag og søndag. Egen innbydelse og informasjon vil bli lagt ut løpets nettside.

LØPSLEDELSE:

Løpsleder: Øivind Holt, mob. 90 77 68 33

Løypeleggere: Kjetil Bjørlo, Frauke Schmitt Gran, Erik Axelsson og Morten Westergård

Internkontrollør: Jørn Sundby, NOF (Craft C.); Bernt O Myrvold, SOL

INFORMASJON OG PRESSEKONTAKT:

Startlister, resultater og annen informasjon vil etter hvert bli lagt ut på løpets nettsider www.norwegianspring.no
E-post til info@norwegianspring.no

PÅMELDING OG ETTERANMELDING:

Påmelding via Internett (Palisoft) med frist **tirsdag 6. april kl 23.59 (NB! 3. påskedag)**. Følg link fra løpets hjemmeside (systemet kan også benyttes av utenlandske klubber gjennom først å opprette en ny klubb), eller pr. post til Halden SK, Postboks 306, 1751 Halden, **poststempet senest onsdag 31. mars**. Påmeldinger mottatt etter påmeldingsfristen blir behandlet som etteranmelding.

Etteranmelding: t.o.m. mandag 12. april via Internett. Etter det ved å ringe tlf. 94847155 onsdag 14. eller torsdag 15. kl. 18:00 til 20:00 forutsatt at det er ledige startnummer/kart.

Direktepåmelding: På arena begge dager. Fri start.

Endringer: Endringer av brikkenummer, klubb eller klasse blir fakturert med kr 50. Sendes: sekretariat@norwegianspring.no

Lagoppstilling stafett: Leveres elektronisk senest fredag 16. april kl. 20.00 via påmeldingssystemet. Endringer på arena aksepteres inntil 1 time før første start.

STARTKONTINGENT:

STAFETT			INDIVIDUELT		
Klasser	Startkont (t.o.m. 06.04)	Etteranm. (f.o.m. 07.04)	Klasser	Startkont* (t.o.m. 06.04)	Etteranm.* (f.o.m. 07.04)
H-åpen	Kr. 900,-	Kr. 1350,-	D/H-16	Kr. 90	Kr. 135
D-åpen	Kr. 720,-	Kr. 1080,-	D/H17	Kr. 180	Kr. 270
D/H13-16	Kr. 270,-	Kr. 405,-	Eliteklasse	Kr. 200	Kr. 300
H130,H170 D120	Kr. 540,-	Kr. 810,-	Direkteløyper		
			D/H-16		Kr. 75,-
			D/H17-		Kr. 125,-

* For løpere under 12 år tas det IKKE etteranmeldingsgebyr.

Startkontingenten for norske klubber vil bli fakturert etterskuddsvis til adressat oppgitt ved påmelding. Utenlandske klubber skal forhånds-betale til norsk konto (eller til svensk konto). Innbetalinger gjøres til Norwegian Spring v/ Svein Melby, Syrinvn 10, 1711 Sarpsborg.

Norsk konto: Sarpsborg SpareBank1: 1030.09.64694
IBAN: NO7610300964694 BIC-adress: SPTRNO22.

Svensk konto: Bankgirot 5365 2681

Utenlandske klubber med inntil 5 deltakere kan betale kontant ved henting av lagpose.



Et fellesarrangement mellom
Halden SK og Sarpsborg OL.
Løpets nettside: www.norwegianspring.no



KVITTERINGSSYSTEM: EMIT elektronisk kontroll- og tidtaker-system benyttes. EMIT-brikker leies kun ut til utenlandske klubber og løpere i N-Åpen, avgift kr. 20 pr dag.

KLASSER, LØPELENGDER, NIVÅ:

Vårstafetten - lørdag

Klasse	Etp	Løpelongder*	Nivå
H-åpen	5	4,0 - 5,0 km	A
D-åpen	4	3,5 - 4,0 km	A
H13-16	3	Ca 3,0 km (**)	B-C-B
D13-16	3	Ca 3,0 km (**)	B-C-B
D120	3	3,0 - 3,5 km	A
H130	3	3,0 - 3,5 km	A
H170	3	3,0 - 3,5 km	A

** 1. etp. og 3.etp.er gaffet, 2.etp uten gaffing

Vårsprett mellomdistanse - lørdag

Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå
N-Åpen	2,0	N	D11-12	2,3	C	H11-12	2,3	C
D11-12N	2,2	N	D13-14	3,0	B	H13-14	3,0	B
H11-12N	2,2	N	D15-16	3,1	A	H15-16	4,0	A
D13-N	2,2	N	D17-	4,0	A	H17-	4,7	A
H13-N	2,2	N	D40-	3,5	A	H40-	3,7	A
D-10	2,3	C	D50-	2,5	A	H50-	3,5	A
H-10	2,3	C	D60-	2,5	A	H60-	3,1	A
D13-16C	2,4	C	D70-	2,5	A	H70/H80	2,5	A
H13-16C	2,4	C	Direkteløyper					
D17-C	2,4	C	Dir-A	3,7	A	Dir-C	2,4	C
H17-C	2,4	C						

SOLrenningen langdistanse - søndag

Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå
N-Åpen	1,6	N	D11-12	2,0	C	H11-12	2,0	C
D11-12N	1,9	N	D13-14	3,2	B	H13-14	3,4	B
H11-12N	1,9	N	D15	3,8	A	H15	4,5	A
D13-16N	2,9	N	D16	3,8	A	H16	4,5	A
H13-16N	2,9	N	D21	5,5	A	H21	8,0	A
D17-N	2,9	N	D35	4,5	A	H35	7,0	A
H17-N	2,9	N	D40	4,0	A	H40	6,0	A
H/D-10	2,0	C	D45	3,8	A	H45	5,5	A
D13-16C	2,6	C	D50	3,5	A	H50	5,0	A
H13-16C	2,6	C	D55	3,1	A	H55	4,5	A
D17-C	3,1	C	D60	3,1	A	H60	4,0	A
H17-C	3,1	C	D65	2,6	A	H65	3,5	A
D17-18E	6	A	D70	2,6	A	H70	3,1	A
D19-20E	7,0	A	D75	2,6	A	H75	2,6	A
H17-18E	8,5	A	D80	2,6	A	H80	2,6	A
H19-20E	10,5	A	D17-AK	3,8	A	H17-AK	5,5	A
D21-E	8,5	A	D40-AK	3,1	A	H40-AK	4,0	A
H21-E	14	A	D50-AK	2,6	A	H50-AK	3,2	A
			D60-AK	2,6	A	H60-AK	3,2	A

Direkteløyper

Dir-1	2,9	N	Dir-3		A
Dir-2		C	Dir-4		A

* Det tas forbehold om justeringer av løpelongdene, samt at klasser kan bli slått sammen/delt dersom liten/stor deltagelse.

UNGDOMSKONKURRANSE: Opplegget fra 2009 fortsetter. Mer detaljer kommer på løpets hjemmeside.

TRENING:

Det vil bli lagt opp til treningsopplegg i Halden og Sarpsborg fra påske og fram til arrangementet. Se informasjon på løpets og klubbens nettsider.

OVERNATTING:

Det finnes en rekke overnattingsmuligheter i området. Mer detaljert informasjon vil bli lagt ut på løpets nettsider.



Thon Hotel Halden

Tlf. 69 21 33 00 - Faks 69 21 33 01
halden.booking@thonhotels.no
www.thonhotels.no

Spesialtilbud Norw. Spring-helga:
kr. 440,- pr. pers i dobbeltrom, inkl frokost



Kaserna – Fredriksten festning

Tlf. 928 64 797
post@kaserna.no
www.kaserna.no



Quality Hotel & Resort Sarpsborg

Tlf. 69 10 15 00 - Faks 69 10 15 01
qr.sarpsborg@choice.no
www.choice.no



Sarpsborg Vandrerhjem Tuneheimen

Tlf. 69 14 50 01 - Faks 69 14 22 91
sarpsborg@hihostels.no
www.sarpsborgvandrerhjem.no

NM NATT fredag 16. april

Storskjerm, GPS-tracking, fellestart og ikke minst: flott terreng!

Info: <http://haldensk.no/natnm2010>



CRAFT

SARPSBORG SpareBank 1

TRIMTEX
do it with style

SALG AV SPORTSUTSTYR:

SPORT & .NO