

Norwegian Spring

VÅRSTAFETTEN, VÅRSPRETTEEN og SOLrenningen 2. – 3. APRIL 2011

PROGRAM lørdag 2. april

10:30 løpskontor åpner
12:00 første start Vårstafetten
12:30 første start Vårspretten -
mellomdistanse

PROGRAM søndag 3. april

8:30 løpskontor åpner
10:00 første start SOLrenningen -
langdistanse

FRAMMØTE:

Merket fra krysset RV111/RV118.

PARKERING: På fast underlag på Kala Travbane, inntil 1500m å gå langs vei/gangvei.

Parkeringsavgift er inkludert i startkontingenten.

KART/TERRENG:

Bodal, nytegnert/revidert i 2011. Målestokk 1:7 500/1:10 000, ekv. 5 m. Terrenget består av flere skogspartier oppdelt av en del jorder og veier. Liten til middels kupering. Det er til dels svært detaljrike partier. Deler av terrenget bærer preg av intensiv skogsdrift.

START:

- Vårstafetten: start på arena.
- Vårspretten: inntil 500m
- SOL-renningen: fra 600m inntil 2km å gå fra arena.
Alle N- og C- klasser har fri start lørdag (kl 12:30-14) og søndag (kl 10:30-12). N-åpen kan starte 1 time før ordinær start.

PREMIERING: I henhold til NOFs regler.

DUSJ: Dusj ved samlingsplass begge dager.

BARNEPARKERING: Gratis, åpen for barn over 2 år.

SMÅTROLL: Begge dager, pris kr 30,-.

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

LØPSLEDELSE:

Løpsleder: Ellen M. Juliussen, mob. 915 19 469

Løypeleggere:

- Svein R. Melby (Vårstafetten)
- Tom Wahlgren (Vårspretten)
- Bernt O. Myrvold (SOLrenningen)

Kontrollører: Frauke Smith Gran og Lacho Iliev, Halden Skiklubb

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 22. mars**. Følg link fra løpets hjemmeside (systemet kan også benyttes av utenlandske klubber gjennom først å opprette en ny klubb).

Etteranmelding: t.o.m. mandag 28. mars via Palisoft.

Etter det ved å ringe mob 948 47 155 onsdag 30. eller torsdag 31. mars kl. 18.00 – 20.00, forutsatt ledig 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 1. april kl. 21.00 via påmeldingssystemet. Endringer på arena aksepteres inntil 1 time før første start.

STARTKONTINGENT:

STAFETT			INDIVIDUELT		
Klasser	Startkont (t.o.m. 22.03)	Etteranm. (f.o.m. 23.03)	Klasser	Startkont* (t.o.m. 22.03)	Etteranm.* (f.o.m. 23.03)
H-åpen	Kr. 975,-	Kr. 1465,-	D/H-16	Kr. 95	Kr. 145
D-åpen	Kr. 780,-	Kr. 1170,-	D/H17-	Kr. 195	Kr. 295
D/H13-16	Kr. 285,-	Kr. 430,-			
H130,H170 D120	Kr. 585,-	Kr. 880,-	Direkteløyper	Kr. 100,-	

* 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 forhåndsbetale 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

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. 30 pr dag.

KLASSER, LØYPELENGDER, NIVÅ:

Vårstafetten - lørdag

Klasse	Etp	Løypelengder*	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 gaflet, 2.etp uten gaffling. På 2.etp. kan laget stille med inntil 3 løpere.

Vårspretten mellomdistanse - lørdag

Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå
N-Åpen	1,6	N	D11-12	2,2	C	H11-12	2,2	C
D11-12N	1,6	N	D13-14	2,8	B	H13-14	2,8	B
H11-12N	1,6	N	D15-16	3,2	A	H15-16	3,8	A
D13-N	1,6	N	D17-	4,5	A	H17-	5,1	A
H13-N	1,6	N	D40-	3,8	A	H40-	4,5	A
D-10	1,7	C	D50-	3,2	A	H50-	3,8	A
H-10	1,7	C	D60-	2,7	A	H60-	3,2	A
D13-16C	2,6	C	D70/D80	2,7	A	H70/H80	2,7	A
H13-16C	2,6	C	Direkteløyper					
D17-C	2,6	C	Dir-A	4,5	A	Dir-C	2,6	C
H17-C	2,6	C						

SOLrenningen langdistanse - søndag

Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå	Klasse	Km*	Nivå
N-Åpen	1,6	N	D11-12	2	C	H11-12	2	C
D11-12N	1,9	N	D13	3,2	B	H13	3,2	B
H11-12N	1,9	N	D14	3,4	B	H14	3,4	B
D13-16N	2,9	N	D15	3,8	A	H15	4,5	A
H13-16N	2,9	N	D16	3,8	A	H16	4,5	A
D17-N	2,9	N	D21-	5,5	A	H21-	8	A
H17-N	2,9	N	D35-	4,5	A	H35-	8	A
D-10	2,0	C	D40-	4	A	H40-	7	A
H-10	2,0	C	D45-	3,8	A	H45-	5,5	A
D13-16C	2,8	C	D50-	3,5	A	H50-	5	A
H13-16C	2,8	C	D55-	3,1	A	H55-	4,5	A
D17-C	2,8	C	D60-	3,1	A	H60-	4	A
H17-C	2,8	C	D65-	2,6	A	H65-	3,5	A
D17-18E	7	A	D70-	2,6	A	H70-	3,1	A
D19-20E	8	A	D75-	2,6	A	H75-	2,6	A
H17-18E	9	A	D80-	2,6	A	H80-	2,6	A
H19-20E	10,5	A	D17-AK	3,8	A	H17-AK	7	A
D21-E	9	A	D40-AK	3,1	A	H40-AK	4	A
H21-E	14	A	D50-AK	2,6	A	H50-AK	3,1	A
			D60-AK	2,6	A	H60-AK	3,1	A

Direkteløyper

Dir A1	4	A	Dir C	2,6	C
Dir A2	8	A			

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

UNGDOMSKONKURRANSE: Opplegget fra 2010 fortsetter.

Mer detaljer kommer på løpets hjemmeside.

TRENING:

Det vil bli lagt opp til treningsopplegg i Halden og Sarpsborg ukene før arrangementet. Se informasjon på løpets og klubbens nettsider.

Åpen KM-natt i Østfold "Halden-natta" fredag 1. april, innbydelse på www.gimle-if.no

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. 445,- pr. pers i dobbeltrom, inkl frokost



Quality Hotell & 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



SALG AV SPORTSUTSTYR

