



VÅRSTAFETTEN, VÅRSPRETTE og
SOLRENNINGEN
25-26 april 2009, tre løp på to dager

Program Lørdag 25. april

10:00 løpskontoret åpner
11:00 første start **Vårstafetten** -
kortdistansestafett
11:30 første start **Vårspretten** –
mellomdistanse
ca. 15:00 premieutdeling

Program Søndag 26. april

8:30 løpskontoret åpner
10:00 første start **SOLrenningen** –
langdistanse
ca 14:00 premieutdeling

KART/TERRENG

Kart: Klavestadhaugen
Nytegnet/justert høsten 2008. Målestokk
1:10.000. Terrenget består av flere
skogspartier oppdelt av en del jorder og
veier. Liten til middels kupering. Det er
tildels svært detaljrike partier. Deler av
terrenget bærer preg av intensiv
skogsdrift.

KLASSER OG LØYPER

Vårstafetten – lørdag sprintstafett

Klasser	Etapper	Løypelengder	Nivå
H-åpen	5	4,5-5,0 km	A
D-åpen	4	3,5-4,5 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

Vårspretten – lørdag – mellomdistanse

Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
N-åpen	2,0	N				
D11-12N	2,2	N		H11-12	2,2	N
D13-N	2,2	N		H13-N	2,2	N
D-10	2,3	C		H-10	2,3	C
D13-16C	2,4	C		H13-16C	2,4	C
D17-C	2,4	C		H17-C	2,4	C
D11-12	2,3	C		H11-12	2,3	C
D13-14	3,0	B		H13-14	3,0	B
D15-16	3,1	A		H15-16	4,0	A
D17-	4,0	A		H17-	4,7	A
D40-	3,5	A		H40-	3,7	A
D50-	3,1	A		H50-	3,5	A
D60-	2,5	A		H60-	3,1	A
D70-	2,5	A		H70-	2,5	A
D80-	2,5	A		H80-	2,5	A

Solrenningen –søndag - langdistanse

Klasse	Lengde	Nivå		Klasse	Lengde	Nivå
N-åpen	2,0	N				
D11-12N	2,2	N		H11-12	2,2	N
D13-16N	2,9	N		H13-16N	2,9	N
D17-N	2,9	N		H17-N	2,9	N
D-10	2,3	C		H-10	2,3	C
D13-16C	2,6	C		H13-16C	2,6	C
D17-C	2,6	C		H17-C	2,6	C
D11-12	2,3	C		H11-12	2,3	C
D17-B	3,5	B		H17-B	3,5	B
D13-14	3,2	B		H13-14	3,4	B
D15	3,8	A		H15	4,5	A
D16	3,8	A		H16	4,6	A
D17-18E	5,5	A		H17-18E	7,0	A
D19-20E	6,2	A		H19-20E	8,0	A
D21E	7,5	A		H21E	11,0	A
D21	5,5	A		H21	8,0	A
D35-	4,5	A		H35-	7,0	A
D40-	4,0	A		H40-	6,0	A
D45-	3,8	A		H45-	5,5	A
D50-	3,5	A		H50-	5,0	A
D55-	3,1	A		H55-	4,5	A
D60-	3,1	A		H60-	4,0	A
D65-	2,6	A		H65-	3,5	A
D70-	2,6	A		H70-	3,1	A
D75-	2,6	A		H75-	2,6	A
D80-	2,6	A		H80-	2,6	A
D85-	2,6	A		H85	2,6	A
D17-AK	3,8	A		H17-AK	5,5	A
D40-AK	3,1	A		H40-AK	4,0	A
D50-AK	2,6	A		H50-AK	3,2	A
D60-AK	2,0	A		H60-AK	2,6	A

Løypelengdene vil kunne bli justert noe. Vi forbeholder oss retten til å slå sammen klasser ved liten deltagelse. Alle N- og C-klasser har fristart lørdag og søndag.

PRE-O

Det arrangeres pre-o både lørdag og søndag. Se egen innbydelse. Søndag brukes samme arena som for SOLrenningen. Det er dermed gode muligheter til å prøve pre-o etter eget løp. Kart 1:5000, nytegnert 2009.

FRAMMØTE

Arena er på Kalabanen. Merket fra krysset RV-111/RV-118. Bussrute 207 mellom Sarpsborg Jernbane stasjon og Kalabanen. Gode forbindelser fra Rygge Flyplass /se www1.trafikanten.no for aktuelle rutetider.

PARKERING

På fast underlag i umiddelbar tilknytning til arena. God adkomst for barnevogn og rullestol.

PÅMELDING

Elektronisk (lenk på løpets hjemmeside), ordinær påmelding fram t.o.m. 15. april. Etteranmelding t.o.m. 20. april. Etter det henvises det til direkteklasser. Påmelding åpner ca. 1. mars 2009. Eventuell påmelding via post skal være poststempelt senest 14. april. Nærmere opplysninger kommer når påmeldingen åpner.

PÅMELDINGSAVGIFT

Inntil 16 år 90 kr, 17 år og eldre 180 kroner (inkludert parkeringsavgift). Norske klubber faktureres i etterkant. Utenlandske klubber må betale på forhånd til Norwegian Spring v/ SveinRunar Melby, Syrinvn.10, 1711 Sarpsborg. Konto Sarpsborg Sparebank 1: 1030.09.64694, IBAN: NO 7610300964694, BIC: SPTRNO22

Halden SKs svenske konto: Bankgirot
5365 2681 kan også benyttes.
Utenlandske klubber med inntil fem
deltagere kan betale kontant på arena.

Stafettlag:

H-åpen: 900 kr
D-åpen: 720 kr
H13-16: 270 kr
D13-15: 270 kr
D120: 540 kr
H130: 540 kr
H170: 540 kr

ETTERANMELDING

Inntil 20.04 mot 50 % høyere
påmeldingsavgift.

ENDRINGER

av brikke, klubb eller klasse blir fakturert
med kr 50. Det vil være betjent telefon
mellom 18.00 og 21.00 onsdag og torsdag
før løpet. Nærmere opplysninger kommer
på hjemmesiden.

LAGOPPSTILLING STAFETT

Leveres elektronisk via løpets
hjemmeside.

KVITTERINGSSYSTEM

EMIT elektronisk kontroll og
tidtakersystem benyttes.
Utenlandske løpere som ikke oppgir
brikkenummer vil bli tildelt leiebrikke.
Avgiften er 20 kr/dag.

PREMIERING

I henhold til NOFs regler.

BARNEPARKERING

Det vil bli gratis barneparkering for barn fra
2 år og oppover. Intet tilbud for yngre barn.

SMÅTROLL

Nær samlingsplass. 25 kr/dag.

VASK

Det vil bli muligheter for dusj på arena.

UNGDOMSKONKURRANSE

Nye spennende ungdomskonkurranse.
Mer detaljer kommer på løpets
hjemmeside.

SALG AV IDRETTSUTSTYR

Team Trade vil være tilstede under
arrangementet.

TRENING

Det vil bli lagt opp til treningsopplegg i
Halden og Sarpsborg. Se klubbenes
hjemmesider

<http://idrett.speaker.no/organisation.asp?OrgElementId=61881> og
<http://www.haldensk.no>

OVERNATTING

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



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

EVENTUELL AVLYSNING

Dersom værforholdene krever avlysning vil
dette bli opplyst på løpets hjemmeside 14.
april

LØPSLEDER

Bernt O. Myrvold

ASSISTERENDE LØPSLEDER

Hanne L. Raadal

LØYPELEGGERE

Tormod Jensen, Svein Runar Melby, Stein
Juliussen

KONTROLLØR

Utnevnes av Østfold O-krets.

LØYPEKONTROL

Kjetil Bjørlo