



B&OI Orientering og Valnesfjord IL ønsker velkommen til Midnattsolgaloppen 2009

Kart og terreng

	Kart	Terreng	
Løp 1 Løypelegger: Carl Henrik Bjørseth	Øvre Valnesfjord, Målestokk: 1:10000, Ekvidistanse: 5 m	Klassisk nordnorsk innlandsterreng med svært god løpbarhet og ren bunn. Veksling mellom åpne og skogbevokste partier, mange lettløpte myrpartier. Bjørkeskog med innslag av furu og noen granplantefelt. Kalkområder med noe undervegetasjon.	
Løp 2 Løypelegger: Carl Henrik Bjørseth	Øvre Valnesfjord, Målestokk: 1:10000, Ekvidistanse: 5 m	Klassisk nordnorsk innlandsterreng med svært god løpbarhet og ren bunn. Veksling mellom åpne og skogbevokste partier, mange lettløpte myrpartier. Bjørkeskog med innslag av furu og noen granplantefelt. Kalkområder med noe undervegetasjon.	
Løp 3 Løypelegger: Arild Hegreberg	Rønvikfjellet, Målestokk: 1:10000, Ekvidistanse: 5 m	Særpreget kystterreng med tøff kupering. Knudrete med en del stup og skreinter. Svært stirikt, og mange myrer. Fantastisk utsikt i de fleste himmelretninger	
Løp 4 Løypelegger: Arild Hegreberg	Keiservarden, Målestokk: 1:10000, Ekvidistanse: 5 m	Variert kystterreng. Deler av området er stirikt. Mye av terrenget er åpent/halvåpent med god løpbarhet. Det er partier med tettere vegetasjon der sikt og framkommelighet er noe redusert. Fantastisk utsikt fra store deler av løpsområdet.	

Program

Lørdag 4.juli

Arena: Valnesfjord Helseportssenter, 50 km øst for Bodø
Kl 1500: Første start Midnattsolgaloppen – Langdistanse

Søndag 5.juli

Arena: Valnesfjord Helseportssenter, 50 km øst for Bodø
Kl 1200: Første start Midnattsolgaloppen – Langdistanse

Mandag 6.juli

Arena: Turisthytta Rønvikfjellet, 3 km fra Bodø sentrum

Kl 2000: Første start Midnattsolgaloppen – Mellom distanse

Tirsdag 7.juli

Arena: Turisthytta Rønvikfjellet, 3 km fra Bodø sentrum

Kl 1300: Første start Midnattsolgaloppen – Langdistanse

Direkteløyper

Direkteløyper tilbys alle dager. Påmelding ved start. Tidtaking krever EMIT-brikke.

TurO-løype uten tidtaking inngår som direkteløypetilbud,

Presisjonsorientering

På de to første løpene vil det bli tilbud om Presisjonsorientering ved Arenaen!

Premiering

Hvert løp:

Inntil 12 år: Alle startende

13 - 16 år: 3 premier

Øvrige klasser: 1 premie

Sammenlagt 4 løp:

13 - 16 år: 1/3 av startende

17 - 18, 19 - 20, 21 - (A-klasser): 1/8 av startende

Øvrige klasser: 1 til 3 premier (etter antall startende)

Påmelding

Påmelding via Midnattsolgaloppen www.mg-norway.no

Siste ordinære påmeldingsdato er 22. juni 2009

Etteranmelding mulig til kl 23:59 den 30.juni, 2009

Ved påmelding før 15.mars 2009 kan en oppnå redusert påmeldingsavgift, jf oppsett over påmeldingsavgift nedenfor. Direkteløyper her påmelding ved start.

Påmeldingsavgift

Beløp i norske kroner (NOK) per deltager per løp.

Påmelding	Før 15.mars	Senest 22.juni	Etter 22.juni til og med 30.juni
16 år og yngre	60 NOK	80 NOK	120 NOK
17 år og eldre	100 NOK	150 NOK	200 NOK

Påmeldingsavgift i direkteløyper er 80 NOK for 16år og yngre og 140 NOK for 17år og eldre. I direkteløyper betales påmeldingsavgiften ved påmelding/ved start.

Utenlandske deltagere/lag betaler påmeldingsavgiften før første start. Via påmeldingen er det mulig å bruke Paypal betalingssystem. Påmeldingsavgift kan også sendes til:

B&OI orientering
Postboks 251
N- 8001 Bodø, Norway
Bank account: 0539 63 83243
Bank: Postbanken
IBAN-nr: NO78 0539 6383 243
BIC/SWIFT: DNBANOKKXXX

Bankgebyrer betales av sender

Faktura for påmeldingsavgift sendes til norske klubber i ettertid.

Endring av klasse eller EMIT brikkenummer etter 22.juni medfører et gebyr på 50 NOK per. person.

EMIT kvitteringssystem

EMIT brikker vil bli brukt i alle konkurranseklasser. Hvis deltagere mangler brikkenummer i påmeldingen vil de automatisk bli gitt et leiebrikkenummer. Leiebrikke koster 100 NOK per deltaker. Deltagerne må bruke samme brikkenummer i alle løpene. Deltagere som bruker feil brikke vil bli diskvalifisert. Tapte EMIT-leiebrikker må erstattes med 500 NOK.

Løyper og aldersklasser

Løype	Nivå	Klasse	Lengde langdistanse (1., 2. og 4.løp)	Lengde mellom distanse (3.løp)
1	A	H21-	8-10,5 km	3,8 km
2	A	H19-20; H35	7 km	3,8 km
3	A	H17-18; H40; H45; D21-	6 km	3,5 km
4	A	H15-16; H50; D35; D19-20	5 km	3,2 km
5	A	D17-18; D40; D45; H55; H17 AK	4,5 km	2,9 km

6	A	D50; D55; D15-16; D17 AK; H60	4,0 km	2,6 km
7	A	D60; H65; D65; H70; D70; H75	3,0 km	2,2 km
8	B	H13-14; D13-14	3,5 km	2,4 km
9	C	H17C; D17C	3,0 km	2,2 km
10	C	H13-16C; D13-16C; H11-12; D11-12; D75; H80	2,5 km	1,8 km
11	C	H-10; D-10	2,0 km	1,8 km
12	N	D17N; H17N; D13-16N; H13-16N	2,0 km	1,5 km
13	N	D11-12N; H11-12N; N Åpen	2,0 km	1,5 km

Direkte-løyper				
	A		4,0 km	2,6 km
	C		3,0 km	2,2 km
	C	Tur-O løypa (uten tidtagning)	3,0 km	2,2 km

Småtroll-løyper for barn

Der vil bli småtrollløype for de minste. Deltageravgift 25NOK per dag som betales ved start.

Barneparkering

Du kan ha barn fra 2 år og oppover i barneparkeringen. Ingen avgift.

Trening

Det vil bli tilbud om treningsopplegg på ulike kart i uka før og uka etter MG.

Treningsoppleggene kan lastes ned og printes ut **gratis** av deltagerne via www.mg-norway.no i form av pdf-filer! (Hvis du vil vi skal gjøre det for deg koster det 50 NOK per deltager per treningsopplegg)

O-camp

Vi tilbyr O-camp i Bodin leir. Her er tilbud om rimelig overnatting på 6-8 mannsrom i militær forlegning. *Enkel standard inkl frokost til kr 200.- pr døgn.* Tilgang til kjøkken og egne oppholdsrom. Bestilling av overnatting på O-campen gjøres via www.mg-norway.no

Det er også mulig å kjøpe middag i leiren (må bestilles på forhånd). Begrenset antall overnattingsplasser. Gode dusjmuligheter. Parkering like utenfor militærleiren.

Bodin leir er en aktiv militærleir like ved Bodø sentrum. Kort avstand både til Bodømarka og Rønvikfjellet – løpsarena dag 3 og 4.

For de som ønsker å overnatte i egne telt, bo-biler eller rimelige campingplasser og hotell henviser vi til hjemmeside for Bodø kommune: www.bodoe.com

Transport

Det blir satt opp busstransport fra O-camp (Bodin leir) t/r Valnesfjord til løp 1 og 2, og t/r parkering for Rønvikfjellet til løp 3 og 4. Egen påmelding.

Bodø er Nordlands fylkeshovedstad. Bodø er endestopp for Nordlandsjernbanen. Flyplassen er svært sentralt plassert 2 km fra Bodø sentrum og fra Bodin leir.

Butikker på samlingsplass

Her vil vi legge ut hvilke salgstilbud som finnes på samlingsplass.

Kontaktinformasjon

Website: www.mg-norway.no

E-mail: info@mg-norway.no