



# Innbydelse Unionsmatchen 2023

Fredrikstad Skiklubb og Østfold Orienteringskrets har gleden av å innby til Unionsmatchen 2023. I år vil vi innby til et kompakt arrangement med ingen transport nødvendig mellom ankomst og avreise, og om været blir så bra som vi håper kan det også bli et bad på nærliggende badestrand.

## Om Unionsmatchen

Unionsmatchen er en årlig vennskapelig orienteringskonkurrans for 13 – 16 åringer mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O (fra 2016). Det konkurreres i klassene H/D 13-14 og H/D 15-16 år.

Nytt av året er at hver krets/distrikt kan stille med så mange løpere de ønsker, i motsetning til tidligere hvor begrensingen var 10 løpere per klasse. Vi understreker at det er hver enkelt krets/distrikt som bestemmer hvor mange som drar fra sin krets/distrikt.

## Program for helgen (tider kan justeres noe)

### Fredag 2 juni

15:00-18.00 Innsjekk på Kråkerøy ungdomsskole og Rød skole  
16:00-18:00 Trening fra Kråkerøy ungdomsskole  
19:00-19:45 Lagledermøte  
19:30-21:30 Middag  
22:30 Alla deltagere på rommene  
23:00 Stille

### Lørdag 3 juni

07:30-10:00 Frokost på begge skoler  
10:00 Første start på Unionsmatchen individuelt,  
12:00-15:00 Lunsj  
18:00 Prisutdeling  
18:30-19:30 Middag, med mulighet for smøring av kveldsmat  
20:00-21:00 Lagledermøte



20:00-22:00 Kveldsaktiviteter (ved Kråkerøy ungdomsskole er det fotballbaner, beachhåndballbane, volleyballbane mm)

22:00 Stafettlagene skal være innlagt på Eventor

22:30 Alla deltagere på rommene

23:00 Stille

### **Søndag 4 juni**

07:30-09:00 Frokost på begge skoler

10:00 Stafettstart Unionsmatchen, Kråkerøy ungdomsskole

11:00-13:00 Lunsj serveres på arena.

Ca 12:30 Prisutdeling

Ca 13:00 Hjemreise

### **Trening fredag**

Det vil være mulig å trene på kart med poster i naboterreng til løpsområdet. Avstand til start/mål på trening er 1,8 km langs gangvei fra Kråkerøy ungdomsskole.

### **Lørdag individuelt**

#### **Kart:**

Utsnitt av Kråkerøy nord, revidert 2023

Ekvidistanse: 5m

Målestokk: 1:7500 i alle klasser

Gammelt kart/terrengsperring over området:

<https://eventor.orientering.no/Documents/Event/35755/1/Terrengsperring>

**Terreng:** Kystterreng med kombinasjon av berg i dagen med glissen furuskog og granskog. Terrenget er oppstykket av jorder og veier, og områdene mellom er detaljrike. Det er et rikt sti nett i løpsområdet.

#### **Klasser:**

D14 2,6 km

H14 2,9 km

D16 3,5 km

H16 4,3 km

Med forbehold om noen justeringer



#### **Publikumsløp:**

Løype 1 2,6 km

Løype 2 2,9 km

Løype 3 3,5 km

Løype 4 4,3 km

Med forbehold om noen justeringer

### **Søndag stafett**

#### **Kart:**

Utsnitt av Kråkerøy nord, revidert 2023

Ekvidistanse: 5m

Målestokk: 1:7500 på alle etapper

Gammelt kart/terrengsperring over området:

<https://eventor.orientering.no/Documents/Event/35755/1/Terrengsperring>

**Terreng:** Kystterreng med kombinasjon av berg i dagen med glissen furuskog og granskog. Terrenget er oppstykket av jorder og veier, og områdene imellom er detaljrrike. Det er et rikt sti nett i løpsområdet.

#### **Etapper:**

1. H16 3,5 km

2. D14 2,3 km

3. H14 2,5 km

4. D16 2,9 km

Med forbehold om noen justeringer

Stafetten er gaflet, etappe 1 er gaflet med etappe 4, og etappe 2 med etappe 3.

Laget skal bestå av to herrer (etappe 1 og 3), samt 2 damer (etappe 2 og 4).

D16 kan løpe etappe 2 om D14 løper etappe 4, og H16 kan løpe 3 etappe om H14 løper 1 etappe.

#### **Startlister**

Startlister publiseres onsdag 31 mai.

#### **Premiering**

Prisutdeling for Unionsmatchen individuelt arrangeres før middag lørdag. De 5 første i hver klasse premieres etter reglene.



### **Kombinasjonslag**

Kombinasjonslag i stafetten starter sammen med de andre lagene, men regnes utenfor konkurransen. Stafettløypene er ikke åpne for løping etter konkurransen

### **Stafettlag**

Lagoppstilling for stafettlagene skal legges inn i Eventor, senest 22:00 på lørdag.

### **Premiering**

Prisutdeling for Unionsmatchen stafett arrangeres etter avsluttet stafett. Premier til de fem beste lagene

### **Livelox**

Vi åpner livelox etter løpene for opplasting.

### **Overnatting og mat**

Deltagere og lederne bor på to skoler, Kråkerøy ungdomsskole og Rød skole. Krets/distrikt legges samlet på en av skolene.

Innsjekking fra 15:00-18:00 på fredag, utsjekk kan avvendes til etter stafetten. Overnattingen blir i klasserom og hardt underlag, liggeunderlag/madrass er nødvendig.

### **Priser**

Overnatting fred-søn: 1100 nok/sek

Overnatting lør – søn: 1000 nok/sek

Startkontigent individuell: 125 nok/sek

Startkontigent Stafett: 500 nok/sek per.lag

Treningskart: 30 nok/sek

Leiebrikke: Arrangøren kan fakturere kretser/distrikt for leiebrikke tilsvarende faktiske kostnader, begrenset oppad til 50 nok/sek

### **Innmelding av antall deltakere**

Siste frist for innmelding av antall deltakere er fredag 19 mai Kretsene/distriktene rapporterer inn antall overnattende, løpere, stafettlag og eventuelle matallergier/ønske om spesialkost.

Påmeldingen sendes til [erlingsoyland@hotmail.com](mailto:erlingsoyland@hotmail.com)

### **Påmelding til løpene, frist mandag 29 mai**

Individuelt: link kommer

Publikumsløp: link kommer

Stafett: link kommer



### **Stemplingsystem**

Alle klasser benytter Emitbrikke til stemping og tidtaking. Ved påmelding i Eventor må brikkenummer oppgis, dersom det ikke oppgis brikkenummer vil vi tildele lånebrikke (faktureres etter gjeldende prisliste) Start og resultatliste vil bli publisert på internett.

### **Service på arena**

Førstehjelpstjeneste, Varm dusj, Toaletter på arenaen

Adresser og kontakter

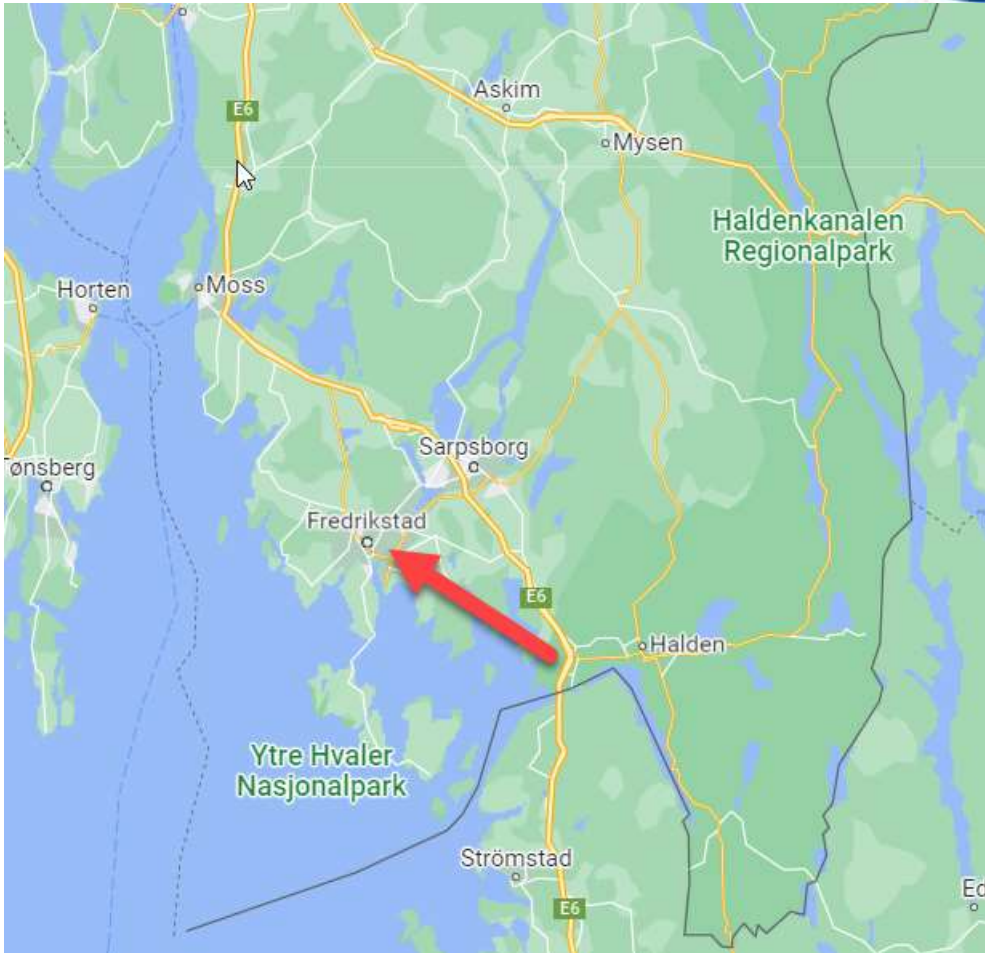
Arrangementskomite: Marit Kahrs, Pål Angvoll, Vegar Arnesen, Jørgen Misje Wold og Erling Søyland

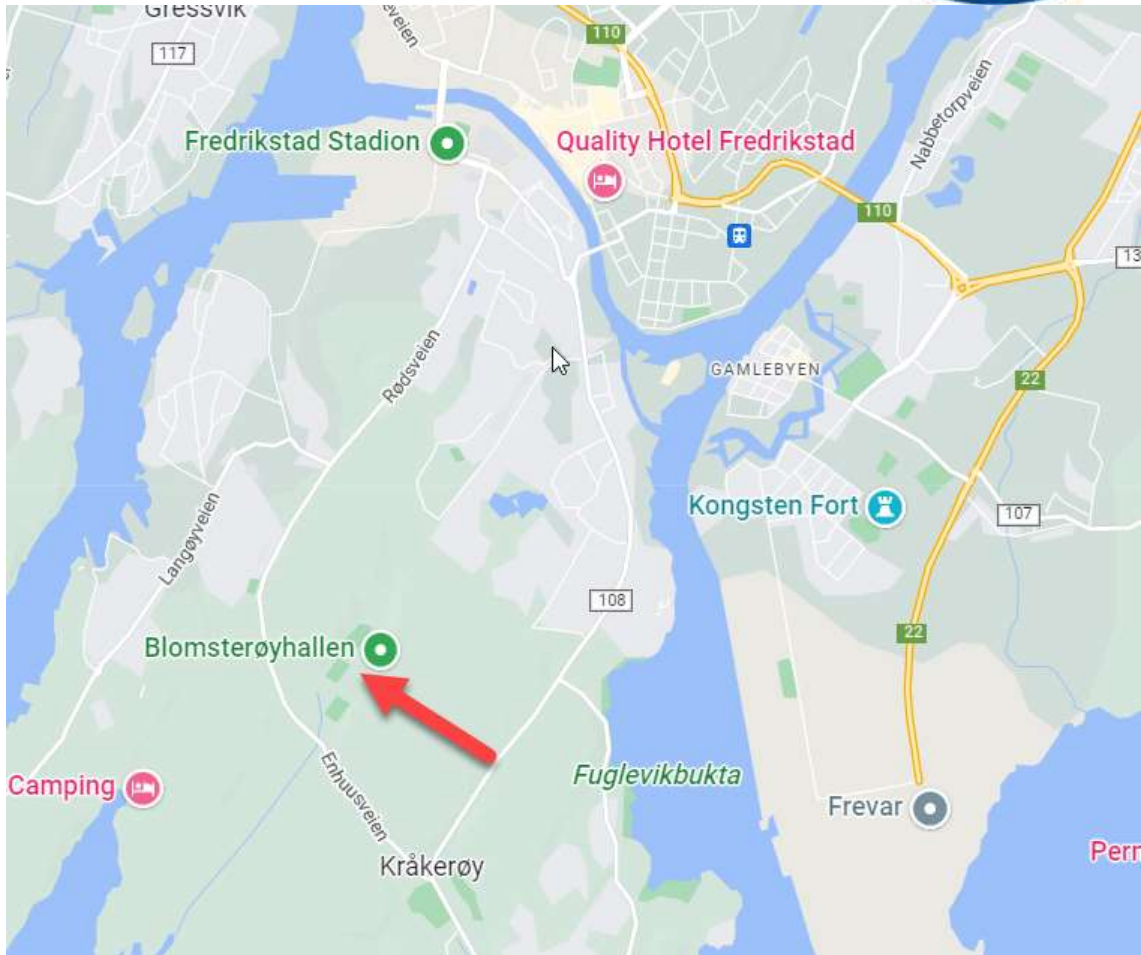
Løypelegger: Bent Olav Aamodt

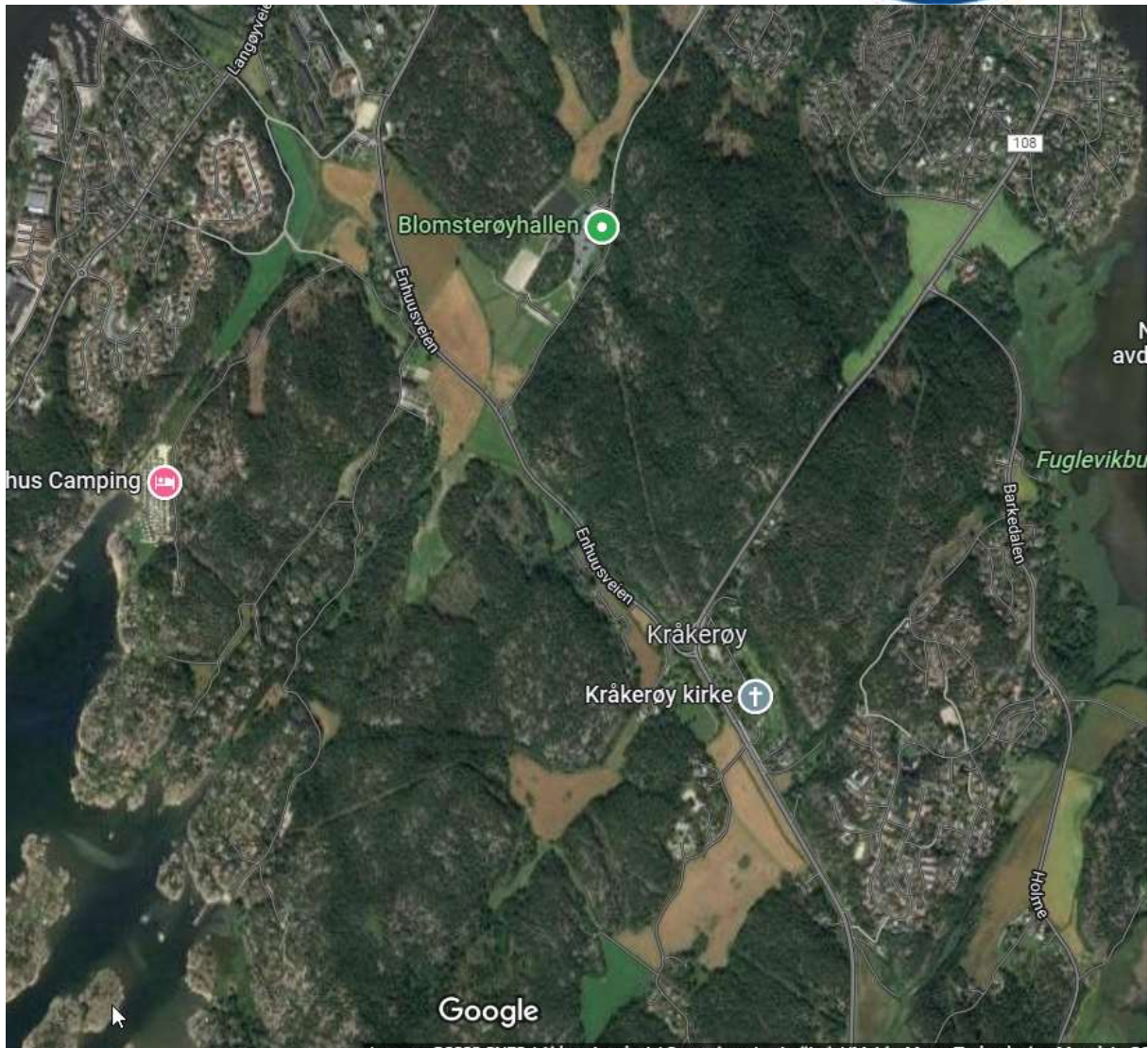
Unionsmatchens hemsida: [www.unionsmatchen.com](http://www.unionsmatchen.com)

Kontakt: Erling Søyland, [erlingsoyland@hotmail.com](mailto:erlingsoyland@hotmail.com) +4790082298

**Velkommen til Unionsmatchen 2023!**











Sperret område markert med magenta strek

