

Arrangørveiledning for Pokalkampen i Bergensregionen.

- Nybegynnerklassene er de viktigste i Pokalkampen.
En må derfor sørge for at de nye blir godt mottatt allerede ved **Påmelding!**
- Sørg for å ha minimum en **dyktig/erfaren** påmelder til 1,5 km (N-løypen).
- Ha nok oppslag med **Klasseoppsett**, både for arrangør og deltakere.
- Kontroller at både Fornavn, Etternavn, Klubb og Klasse er påført **Påmeldingsskjema**.
- Kontroller at eldre N-løpere har meldt seg på i "åpen 1,5" og **ynge N-løpere i riktig aldersbestemt N-klasse**.
- Husk å dele ut **kart i N- og C-løypene** ved påmelding !
(I tillegg bør dere ha noen kart i reserve ved Start !)
- N-løypa skal ha **postbeskrivelse** også med ord ! (i tillegg til IOF-symbol)
- Løypene skal selsagt ha **riktig nivå (jfr. klasse-/løypeoppsettet)**, og en må også ha i tankene at vegen til start ikke er for avskrekkende !
- Resultater** fra nybegynnerklassene bør "henges opp" ikke for lenge etter målpassering. Lista i D/H-10N skal ikke rangeres på tid.
(De øvrige klasser kan eventuelt lese resultatene på Internett den neste kveld !)

Påmeldingsskjema 2006

fornavn :		etternavn :	bruk det samme navnet hele sesongen!	
fødselsår :		klubb :		
brikkenr. :		leiebrikke :	dersom arrangøren tilbyr slike	
gruppe/løype/klasse (sett ring rundt den klassen du løper i) :				
4 km A-nivå		3 km B-nivå	2 km C-nivå	1,5 km N-nivå
H17-	D19-	D15-16	D11-12 (jenter født 1994+1995)	D/H-10N (for løpere født etter 1995)
		D17-18	D13-14 (jenter født 1992+1993)	D11-12N (jenter født 1994+1995)
		D35-	D50- (jenter født før 1957)	D13-16N (jenter født 1990-1993)
	H15-16	H13-14	H11-12 (gutter født 1994+1995)	H11-12N (gutter født 1994+1995)
		H50-	åpen 2	H13-16N (gutter født 1990-1993)
		åpen 3		åpen 1,5 (for løpere født før 1990)