



Turn kvinner

## Invitasjon til Ifact Norges Cup 3 turn kvinner

Hareid IL turngruppe, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til Ifact Norges Cup 3 for turn kvinner.

**Dato:** 07-08. oktober 2023  
**Arrangør:** Hareid IL Turngruppe  
**Sted:** Hareid

### Det konkurreres i følgende klasser

- Kl.1 (13-14 år)
- Kl.2 (15-16 år)
- Kl.3 (17 år og eldre)

### Foreløpig tidsplan

Konkurransen gjennomføres i 3 puljer, alle kjører to apparater hver dag.  
Det er ikke rotering av puljene.

#### Lørdag 07. oktober

**Kl. 09.45:** Konkurransesstart pulje 1

**Kl. 09.15:** Dommermøte

#### Søndag 08.oktober

**Kl. 09.45:** Konkurransesstart pulje 1

**Kl. 17.00:** Premieutdeling

*Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen.*

### Påmelding

Påmelding gjøres ved utfylling av eget påmeldingsskjema.

Skjemaet sendes på epost til [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no)

Betaling: ved påmelding til kontonummer: 4093 30 45872, merk betaling med *klubbnavn + Norgescup 3*

Bindende påmelding **26.august. 2023**

Startkontingent er kr. 600- pr. gymnast

Startkontingent er kr. 600 pr. lag, ett lag pr. klubb.

De 3 beste karakterene i hvert apparat teller til lagsummen.

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

### Husk konkurranselisens !



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn kvinner

## **Musikk:**

Merk frittstående musikk med Klubb – Etternavn – Fornavn.  
Musikk sendes i mp3-format til [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no) innen 29.september 2023.

## **Konkurransgjennomføring:**

Konkurransen gjennomføres i Basishallen. Idrettshallen i nærheten brukes til oppvarming/avlastning.

Alle apparater er nye fra Spieth i 2022.

Hopp vil bli gjennomført på hardt i hev/senk etter godkjenning fra TKTK og landslagssjef.

## **Overnattingsmuligheter:**

Overnatting bookes direkte av den enkelte. Arrangør har avtalt priser med to hotell:

### **Ulsteinvik:**

Quality Choice Ulsteinvik [Nettside Ulsteinvik](#)

Fra Ulsteinvik er det 12 min med buss/ bil til Hareid.

Arrangør setter opp shuttlebuss fra hotell til Basishall fredag, lørdag og søndag.

**Tilbudskode Ulsteinvik:** send mail til [booking.q.ulstein@strawberry.no](mailto:booking.q.ulstein@strawberry.no)

### **Ålesund:**

Quality Choice Ålesund (sentrum, nær hurtigbåtkai) [Nettside Ålesund](#)

Fra Ålesund er det ca. 25 min med hurtigbåt til Hareid.

Fra hurtigbåtkaien er det ca. 7 min å gå til Basishallen.

Alle som bor på hotellet i Ålesund; det vil bli tatt hensyn til dette med tanke på oppsett av tidskjema og hurtigbåt-tider.

Det er grupperabatt på hurtigbåten dersom dere er 10 stk.

Gi beskjed til arrangør på mail om dere booker hotell i Ålesund.

**Tilbudskode Ålesund:** [booking.q.ulstein@strawberry.no](mailto:booking.q.ulstein@strawberry.no)

### **Hurtigbåt-tider:**

Trykk på lenken for å gå til hurtigbåt-tidene.

[Hurtigbåt-tider](#)

### **Ferge-tider:**

For de som kommer med bil, kommer dere kanskje til å kjøre til Sula. Fra Sula tar dere ferge til Hareid.

Dersom noen kjører fra østlandsområdet er det også mulig å kjøre over Strynefjellet og mot Volda.

Fra Volda til Hareid er det ca. 35 minutter. Da trenger man ikke noen ferger.

I vedlegget er fergetidene fra Sula til Hareid. Overfartstid er 25 min.

Klikk på lenken for å gå til fergetidene.

[Fergetider](#)





Turn kvinner

## **Busstider på lokal rutebuss- Hareid- Ulsteinvik:**

Trykk på lenken for å komme til reiseplanleggeren for lokal buss

[Reiseplanlegger for buss](#)

## **Dommere:**

Dommere har reservert hotell i Ulsteinvik.

## **Transportmuligheter:**

### **Hvordan reise til Hareid ?**

#### *Fly og båt:*

Hareid IL turngruppe anbefaler å ta fly til Vigra, Ålesund. Fra Vigra er det flybuss til ca. 10 min til Valderøya. Fra Valderøya er det hurtigbåt på ca. 20 min til Hareid.

Alle lag må sende inn reiserute/flytider tur/retur så kan arrangør være behjelpelige i henhold til buss og båttider. NB: se egen fane i påmeldingskjemaet ang. dette.

Hurtigbåtruten er en kombinasjonsrute, så båten går alltid innom Ålesund på alle avganger.

#### *Shuttlebuss:*

Det vil bli satt opp shuttlebus fra Basishallen og hotellet i Ulsteinvik.

Påmelding av Shuttlebuss i påmeldingskjemaet. (NB: se egen fane i påmeldingskjemaet.)

## **Bespisning:**

Lunsj lørdag og søndag i hallen kr. 75,- pr. person pr. dag

### **Middag lørdag:**

Quality Hotel Ulstein og Quality Hotel Ålesund (Strawberry) vil tilby Tacobuffet/sportsbuffet på lørdagskvelden kl. 20-22. Tacobuffeten koster 320,- pr pers og inneholder tacokjøttdeig, lefser/skjell, grønnsaker/salat, sauser og ost. Det er inkludert saft/limonade/vann i prisen.

Ønsker noen brus og/eller dessert kommer dette i tillegg.

Gi beskjed ved bestilling av hotellrom om tilbudet skal benyttes..

Tacobuffeten er først og fremst for de som bor på hotellene. Dersom andre ikke-boende ønske å benytte tilbudet så er det første mann til mølla-prinsippet ut fra kapasiteten som er i restaurantene. Bestilling må skje senest 14 dager før.

## **Fotografering/filming:**

Det er ikke tillatt å filme, fotografere og dele innhold av personer i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke.

NIFs samtykkeerklæring for publisering av bilder og film skal benyttes.

Det kan filmes og tas bilde av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette. Er utøver under 15 år må det innhentes samtykke fra både utøver og foresatte.

NB! Det er utøvernes respektive klubber som er ansvarlig for å kunne dokumentere overfor hver arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette.





Turn kvinner

For ytterligere informasjon se NIFs nettside.

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Ingvil Øyehol eller Linn Urke, 99798307 eller 95755407, send påmelding og gjerne reiserute eller spørsmål til [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no).



Norges Gymnastikk- og Turnforbund