



NITT NATT - Øst-Natt-Cup løp nr. 1

Onsdag 12. november arrangeres nattorienteringsløp med samlingsplass på Gjelleråsen IF sitt klubbhus, Birkelundsveien 68B, 1481 HAGAN. Parkering ved samlingsplass.

Åpent for alle aldersgrupper. Påmelding via Eventor eller direkte på samlingsplass mellom kl 17.30 og 18.15. Ingen startkontingent for løpere fra Lillomarka OL, Østmarka OK, Raumar orientering og Nittedal orientering. Andre løpere betaler kr.50,- kontant

Løpsleder Martin Veastad, mveastad@online.no

Fasiliteter:

Samlingsplass (GIF Klubbhus) har kiosk og dusj for herrer og damer. Inngang til dusj i underetasje ved siden av hovedinngang. Det tillates ikke å benytte orienteringssko inne, de tas av ved inngang til dusj/underetasje. Her finnes også vaskemuligheter.

Klasser:

D13-16C, H13-16C, D13-18B, H13-18B, D16-20A, H16-20A,
C-åpen, B-åpen, A-åpen

Løyper:

Ca. 2.5 km C, Ca. 3.5 km B, ca. 4.5 km A. Kart for B- og C- løype utdeles ved påmelding.

A løype består av 2 sløyfer med kartbytte og avslutning med gafling. Ved kartbytte skal summen av løypenummer for sløyfene være 9. Dvs har du nr 1 skal du ta nr 8, 2 tar 7 osv.

Start og mål:

Start ved Dal gård, 1.5km fra samlingsplass (klubbhuset), merket langs gangvei og lite trafikkert vei. Fri start fra 18:00-18:45. Løpere i A-løyper kan delta på fellesstart kl 18.45.

Mål 100m fra klubbhuset. **Innkost (også brutt) må registreres ved inngang innen kl 21.**

Individuell ungdomscup

Sammenlagt poengkonkurransen for ungdom i arrangørklubbene av Øst-Natt-cup, der 3 av 4 løp teller individuelt.

Lagkonkurransen for ungdom

I tillegg teller løpet i en lagkonkurransen. Poeng regnes i hver av de 4 løpene som følger: 3 poeng for alle ungdommer som stiller til start + beste fra hver klubb i hver av ungdomsklassene teller i klubbkonkurransen etter poengskala 7, 5, 4, 3 poeng.

Velkommen!